叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 控制呼吸的新科学，(the New Science Of Controlled Breathing,) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

控制呼吸的新科学，(The New Science of Controlled Breathing,)

[ðə; ði] [nju:] ['saɪəns]
The **New** **Science**
这 新的 科学

新科学

[ɒv; əv] [kən'trəʊld]
of **Controlled**
的 受控

受控的

['bri:ðɪŋ]
Breathing
呼吸

呼吸

[ðə; ði]['si:krət][ɒv; əv] [streŋθ] ,
The **Secret** **of** **Strength** **,**
这 秘密 的 力量 ,

力量的秘密

['enədʒi] [ænd; ənd] ['bju:ti] — [θru:]
Energy **and** **Beauty** **—** **Through**
活力 和 美丽 — 通过

能量与美——通过

[breθ] [kən'trəʊl]
Breath **Control**
气息 控制

呼吸控制

[baɪ] ['edwəd] -
By **EDWARD** **LANKOW**
经过 爱德华 -

作者：爱德华·兰科

['li:dɪŋ] ['bæsəʊ] [wɪð] [ðə; ði]['bɒstən] , [ˌmetrə'pɒlɪtən] [ænd; ənd]
Leading **basso** **with** **the** **Boston** **,** **Metropolitan** **and**
领导 低音 和 这 波士顿 , 大都会 和

波士顿、大都会和

[ʃɪ'kɑ:gəʊ] ['ɒprə] ['kʌmpəniz] .
Chicago **Opera** **Companies** **.**
芝加哥 歌剧 公司 .

芝加哥歌剧公司。

[wɜ:ld] - [rɪ'naʊnd]
World **-** **renowned**
世界 - 著名

世界闻名

['sɪŋə(r)][ænd; ənd] ['ti:tʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] [nju:] ['saɪəns]
singer **and** **teacher** **of** **the** **new** **science**
歌手 和 老师 的 这 新的 科学

新科学的歌手和教师

[ɒv; əv] [kən'trəʊld] ['briːðɪŋ]
of **controlled** **breathing**
的 受控 呼吸

控制呼吸

['les(ə)n] [ˌaɪ 'aɪ]
LESSON **II**
课 二

第二课

[kən'trəʊld] ['briːðɪŋ] [æz; əz][ə; eɪ] [miːnz] [ɒv; əv]['eksəsaɪz]
Controlled **Breathing** **as** **a** **Means** **of** **Exercise**
受控 呼吸 作为 一个 方法 的 锻炼

控制呼吸作为一种锻炼方式

[kə'rektɪv] ['iːtɪŋ] [sə'saɪəti] , [ɪŋk] .
CORRECTIVE **EATING** **SOCIETY** **,** **Inc** **.**
矫正 吃 社会 , 公司 .

矫正饮食协会

- [west] [ˌsɪks'tiːnθ] [striːt]
47 **West** **Sixteenth** **Street**
- 西方 第十六 街道

西十六街47号

[njuː] [jɔːk] ['sɪti]
NEW **YORK** **CITY**
新的 约克 城市

纽约市

['kɒpiraɪt] , - ,
Copyright **,** **1922** **,**
版权 , - ,

版权所有，1922年

[kə'rektɪv] ['iːtɪŋ] [sə'saɪəti] , [ɪŋk] . [[θriː]]
Corrective **Eating** **Society** **,** **Inc** **.** **[** **3** **]**
矫正 吃 社会 , 公司 . [3]

矫正饮食协会[3]

['les(ə)n] [ˌaɪ 'aɪ]
LESSON **II**
课 二

第二课

[kən'trəʊld] ['briːðɪŋ] [æz; əz][ə; eɪ] [miːnz] [ɒv; əv]['eksəsaɪz]
Controlled **Breathing** **as** **a** **Means** **of** **Exercise**
受控 呼吸 作为 一个 方法 的 锻炼

控制呼吸作为一种锻炼方式

['meni] ['θɪərɪz] [kən'sɜːnɪŋ] [ðə; ði][ɑːt][ɒv; əv] ['briːðɪŋ] [hæv; həv] [biːn] [ɪk'splɔɪtɪd] [ɪn]['riːs(ə)nt] [j'iəz] .
Many **theories** **concerning** **the** **art** **of** **breathing** **have** **been** **exploited** **in** **recent** **years** **.**
许多 理论 有关 这 艺术 的 呼吸 有 到过 被利用 在 最近的 年 .

近年来，关于呼吸技巧的许多理论都得到了应用。

['njuːmərəs] [bʊks] ['diːlɪŋ] [wɪð] [ðə; ði]['sʌbdʒɪkt][hæv; həv] [biːn] ['ɒfəd] [tuː; tə][ðə; ði]['pʌblɪk] .
Numerous **books** **dealing** **with** **the** **subject** **have** **been** **offered** **to** **the** **public** **.**
很多的 图书 处理 和 这 主题 有 到过 提供 到 这 民众 .

市面上已经出版了许多探讨这一主题的书籍。

[ðə; ði][net] [rɪ'zʌlts] , [haʊ'evə(r)] , [hæv; həv] [biːn] [ˌʌnˌsætɪs'fæktəri] .
The **net** **results** **,** **however** **,** **have** **been** **unsatisfactory** **.**
这 网 结果 , 然而 , 有 到过 不令人满意 .

然而，最终结果却不尽如人意。

[ðə; ði] [ə'pi:l] [ɒv; əv] [ðɪs] [ˌprɒpə'gændə][hæz; həz][met] [wɪð] [kəm'pærətɪvli] ['lɪt(ə)l] [rɪ'spɒns] .

The	appeal	of	this	propaganda	has	met	with	comparatively	little	response	.
这	上诉	的	这	宣传	有	遇见	和	比较	小的	回复	.

这种宣传方式的吸引力相对有限。

[ðə; ði] [tru:θ] [æz; əz][tu:; tə][ðə; ði] [ɪm'pɔ:t(ə)ns] [ɒv; əv] [raɪt] ['meθəd] [ɪn] ['bri:ðɪŋ] [meɪ] [hæv; həv] [bi:n]

The	truth	as	to	the	importance	of	right	method	in	breathing	may	have	been
这	真相	作为	到	这	重要性	的	正确的	方法	在	呼吸	可能	有	到过

[prɪ'zentɪd] ,

presented	,
呈现	,

关于正确呼吸方法的重要性的真相或许已经阐明，

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][hæz; həz] [rɪ'meɪnd] ['vælju:ləs] ,

but	it	has	remained	valueless	,
但	它	有	剩余	无价值	,

但它仍然毫无价值。

[sɪns] [ˌaɪ 'ti:][hæz; həz][nɒt] [bi:n] [ək'septɪd] [ænd; ənd]['æktɪd][ə'pɒn][baɪ] [ðəʊz] [tu:; tə] [hu:m] [ˌaɪ 'ti:]

since	it	has	not	been	accepted	and	acted	upon	by	those	to	whom	it
自从	它	有	不是	到过	公认	和	行动	之上	经过	那些	到	谁	它

[wɒz; wəz] [ə'drest] .

was	addressed	.
曾是	已解决	.

因为它没有被收件人接受和执行。

[pə'hæps] [ɪn] [greɪt] ['meʒə(r)] [ðə; ði] [fɔ:lt] [laɪz][ɪn][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðə; ði] ['veərɪəs] ['ædvəkeɪts] [ɒv; əv]

Perhaps	in	great	measure	the	fault	lies	in	the	fact	that	the	various	advocates	of
也许	在	伟大的	措施	这	过错	谎言	在	这	事实	那	这	各种各样的	倡导者	的

[breθ] - ['sɪstəmz] [hæv; həv] [bi:n] [tu:] [veɪg] [ɪn][ðeə(r)] ['ti:tʃɪŋz] ,

breath	-	systems	have	been	too	vague	in	their	teachings	,
气息	-	系统	有	到过	也	模糊的	在	他们的	教义	,

或许很大程度上，问题在于各种呼吸法倡导者的讲解过于含糊不清。

[hæv; həv] [ik'spaund] [ðə; ði] ['θɪəri] ['rɑ:ðə(r)][ðæn; ðən][ðə; ði] ['præktɪs] .

have	expounded	the	theory	rather	than	the	practice	.
有	阐述	这	理论	相当	比	这	实践	.

阐述的是理论而非实践。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][fɔ:(r); fə(r)] [ðɪs] ['ri:z(ə)n] [ðæt] [ai][hæv; həv] [bi:n] [æt; ət] [peɪnz][tu:; tə] [dɪ'skraɪb] [ɔ:l] ['nesəsəri]

It	is	for	this	reason	that	I	have	been	at	pains	to	describe	all	necessary
它	是	为了	这	原因	那	我	有	到过	在	疼痛	到	描述	全部	必要的

['eksəsaɪzɪz][ɪn] [sʌtʃ] ['di:teɪl][æz; əz][tu:; tə] [meɪk] [ðə; ði] ['præktɪs] [ɒv; əv][ðem; ðəm]['sɪmp(ə)l][ænd; ənd] ['i:zi]

exercises	in	such	detail	as	to	make	the	practice	of	them	simple	and	easy
练习	在	这样的	细节	作为	到	制作	这	实践	的	他们	简单的	和	简单的

[fɔ:(r); fə(r)] ['evri] ['ri:də(r)] ,

for	every	reader	,
为了	每一个	读者	,

正因如此，我才不厌其烦地详细描述所有必要的练习，以便让每位读者都能轻松简单地进行练习。

[ai][hæv; həv] [ə'reɪndʒd] [ðem; ðəm][ɪn] [sʌtʃ] [[fɔ:r]]

I	have	arranged	them	in	such	[	4	]
我	有	安排	他们	在	这样的	[	4	]

我已将它们排列成这样[4]

['ɔ:də(r)][æz; əz][tu:; tə] [meɪk] [ʃʊə(r)][ə; eɪ]['ræpɪd]['prəʊgres] [tə'wɔ:d] ['pɜ:fɪkt] [breθ] - [kən'trəʊl] , [wɪð] [ɪts]

order	as	to	make	sure	a	rapid	progress	toward	perfect	breath	-	control	,	with	its
命令	作为	到	制作	当然	一个	迅速的	进步	朝向	完美的	气息	-	控制	,	和	它是

['kɒnsɪkwənt] [ɪn'kri:s] [ɪn] [helθ] ,

consequent	increase	in	health	,
后果	增加	在	健康	,

为了确保迅速掌握完美的呼吸控制，从而提高健康状况，

['bju:ti] , [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [ænd; ənd] ['hæpinəs] .

beauty	**,**	**efficiency**	**and**	**happiness**	**.**
美丽	,	效率	和	幸福	.

美丽、高效和幸福。

[ˌaɪ 'ti:] [si:m] , [ɪn'di:d] , ['dɪfɪkəlt] [tu:; tə] [ɪm'pres] [ɒn] ['enibɒdi] [nɒt][fə'mɪliə(r)] [wɪð] [ðə; ði] ['wʌndəf(ə)l]

It	**seems**	**,**	**indeed**	**,**	**difficult**	**to**	**impress**	**on**	**anybody**	**not**	**familiar**	**with**	**the**	**wonderful**
它	似乎	,	的确	,	难的	到	令人印象深刻	在	任何人	不是	熟悉的	和	这	精彩的

[əd'væntɪdʒ] [ɒv; əv] [kə'rekt] ['bri:ðɪŋ] ,

advantages	**of**	**correct**	**breathing**	**,**
优势	的	正确的	呼吸	,

确实，对于不熟悉正确呼吸诸多益处的人来说，很难让他们明白其中的道理。

[ə; eɪ] [fʊl] [ˌrekəg'nɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] ['beərɪŋ] [breθ] - [kən'trəʊl][hæz; həz][ɒn][ðə; ði] [wel] -

a	**full**	**recognition**	**of**	**the**	**vital**	**bearing**	**breath**	**-**	**control**	**has**	**on**	**the**	**well**	**-**
一个	满的	认出	的	这	必不可少的	轴承	气息	-	控制	有	在	这	出色地	-

['bi:ɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] .

being	**of**	**the**	**individual**	**.**
存在	的	这	个人	.

充分认识到呼吸控制对个人健康的重要影响。

[eə(r)][ɪz] [tu:] [rɪ'dɪkjələsli] [tʃi:p] [tu:; tə][bi:; bi] [mʌtʃ] [rɪ'spektɪd] [baɪ][məʊst] [p'ɜ:sənz] .

Air	**is**	**too**	**ridiculously**	**cheap**	**to**	**be**	**much**	**respected**	**by**	**most**	**persons**	**.**
空气	是	也	荒谬地	便宜的	到	是	很多	受人尊敬	经过	最多	人	.

空气价格低得离谱，以至于大多数人都不怎么重视它。

[ænd; ənd] , [tu:] , ['bri:ðɪŋ] [ɪz] ['ɔ:dnrəli] [ˌɔ:tə'mætɪk] , [ri'kwaiə] [nəʊ] [θɔ:t] .

And	**,**	**too**	**,**	**breathing**	**is**	**ordinarily**	**automatic**	**,**	**requiring**	**no**	**thought**	**.**
和	,	也	,	呼吸	是	按说	自动的	,	需要	不	想法	.

而且，呼吸通常是自动的，不需要思考。

['nætʃ(ə)rəli] [ɪ'nʌf] , [ðen] , [məʊst] [p'ɜ:sənz] [gɪv] [ˌaɪ 'ti:][nəʊ] [ə'tenʃ(ə)n] , [sɪns] [ðeɪ] [hæv; həv][nəʊ]

Naturally	**enough**	**,**	**then**	**,**	**most**	**persons**	**give**	**it**	**no**	**attention**	**,**	**since**	**they**	**have**	**no**
自然	足够的	,	然后	,	最多	人	给	它	不	注意力	,	自从	他们	有	不

[ˌri:əlaɪ'zeɪʃn; ˌrɪəlaɪ'zeɪʃn][ɒv; əv][ɪts] [ɪm'pɔ:t(ə)ns] .

realization	**of**	**its**	**importance**	**.**
实现	的	它是	重要性	.

因此，大多数人自然不会关注它，因为他们没有意识到它的重要性。

['neɪtʃə(r)][hæz; həz][prə'vaɪdɪd] [ðæt] [ɔ:l] [greɪt] [θɪŋz] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ɪ'senʃəli] ['sɪmp(ə)l] .

Nature	**has**	**provided**	**that**	**all**	**great**	**things**	**should**	**be**	**essentially**	**simple**	**.**
自然	有	假如	那	全部	伟大的	事物	应该	是	本质上	简单的	.

自然界赋予了所有伟大的事物以简单的本质。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ðʌs] [wɪð] [ðə; ði]['prəʊses][ɒv; əv] ['bri:ðɪŋ] , [wɪtʃ] [ɪz][ðə; ði] [tʃi:f] ['vaɪt(ə)l] ['fʌŋkʃənɪŋ]

It	**is**	**thus**	**with**	**the**	**process**	**of**	**breathing**	**,**	**which**	**is**	**the**	**chief**	**vital**	**functioning**
它	是	因此	和	这	过程	的	呼吸	,	哪个	是	这	首席	必不可少的	功能

[ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] .

of	**the**	**body**	**.**
的	这	身体	.

呼吸是人体最重要的生命机能，它与生命过程息息相关。

[æn; ən] ['eɪnʃənt] [fə'lɒsəfə(r)] [hæz; həz] [sed] :

An	**ancient**	**philosopher**	**has**	**said**	**:**
一个	古老的	哲学家	有	说	:

一位古代哲学家曾说过：

“ [ðə; ði][mɔː(r)][wiː; wi][dɪ'zaɪə(r)][tuː; tə][hæv; həv][ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [suː'pɜːfluəs] , [ðə; ði][mɔː(r)][wiː; wi] [miːt]

“	The	more	we	desire	to	have	that	which	is	superfluous	,	the	more	we	meet
“	这	更多的	我们	欲望	到	有	那	哪个	是	多余	,	这	更多的	我们	见面

[wɪð] ['dɪfɪkəltɪz] ;

with	difficulties	;
和	困难	;

“我们越渴望拥有多余的东西，就越会遇到困难；

[ðə; ði][mɔː(r)] ['nesəsəri] [ðə; ði] [θɪŋ] [ɪz][fɔː(r); fə(r)] ['lɪvɪŋ] ['biːɪŋs] ,

the	more	necessary	the	thing	is	for	living	beings	,
这	更多的	必要的	这	事物	是	为了	活的	生物	,

对生物来说越是必需品，

[ðə; ði][mɔː(r)] ['iːzəli] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [faʊnd] [ænd; ənd][ðə; ði] [tʃiːpə] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] : [eə(r)] ,

the	more	easily	it	is	found	and	the	cheaper	it	is	:	air	,
这	更多的	容易地	它	是	成立	和	这	更便宜	它	是	:	空气	,

空气越容易找到，价格就越便宜。

['wɔːtə(r)][ænd; ənd] [fuːd] [ɑː(r); ə(r)][ˌɪndɪ'spensəb(ə)l][tuː; tə][mæn] .

water	and	food	are	indispensable	to	man	.
水	和	食物	是	必不可少	到	男人	.

水和食物对人类来说不可或缺。

[eə(r)][ɪz][məʊst] ['nesəsəri] , [fɔː(r); fə(r)] [ɪf] [[faɪv]]

Air	is	most	necessary	,	for	if	[	5	]
空气	是	最多	必要的	,	为了	如果	[	5	]

空气是至关重要的，因为如果[5]

[mæn][ɪz] [wɪ'ðaʊt] [eə(r)][ə; eɪ] [fjuː] ['moments] [hiː; hi][daɪz] ,

man	is	without	air	a	few	moments	he	dies	,
男人	是	没有	空气	一个	很少	时刻	他	死亡	,

人缺氧片刻就会死亡。

[waɪlst] [hiː; hi][kæn; kən][biː; bi] [wɪ'ðaʊt] ['wɔːtə(r)][ə; eɪ] [deɪ] [ɔː(r)][lɒŋgə(r)] .

whilst	he	can	be	without	water	a	day	or	longer	.
而	他	能	是	没有	水	一个	天	或者	更长	.

他可以一天甚至更长时间不喝水。

[eə(r)][ɪz] [ʌn'daʊtɪdli] [faʊnd] [mɔː(r)] ['iːzəli] [ænd; ənd][ɪz] [tʃiːpə] [ðæn; ðən]['wɔːtə(r)] .

Air	is	undoubtedly	found	more	easily	and	is	cheaper	than	water	.
空气	是	无疑	成立	更多的	容易地	和	是	更便宜	比	水	.

空气无疑比水更容易获得，也更便宜。

['wɔːtə(r)][ɪz][mɔː(r)] ['nesəsəri] [ðæn; ðən] [fuːd] , [ænd; ənd][ɪz] [prə'pɔːʃənətli] [tʃiːpə] ; [ænd; ənd][səʊ]

Water	is	more	necessary	than	food	,	and	is	proportionately	cheaper	;	and	so
水	是	更多的	必要的	比	食物	,	和	是	按比例	更便宜	;	和	所以

[ɒn] ,

on	,
在	,

水比食物更重要，而且相对来说更便宜；等等。

[æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] ['dɪfrənt] [kaɪndz][ɒv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] ['lʌkʃəriz] .

as	to	the	different	kinds	of	food	and	luxuries	.
作为	到	这	不同的	种类	的	食物	和	奢侈品	.

至于不同种类的食物和奢侈品。

” [nəʊt] [wel] [ðə; ði] [ˌʌndɪ'naɪəbl] [fækt][æz; əz] [ə'sɜːtɪd] [baɪ][ðə; ði] [fə'lɒsəfə(r)] , [ðæt] [eə(r)][ɪz][ɒv; əv]

”	Note	well	the	undeniable	fact	as	asserted	by	the	philosopher	,	that	air	is	of
”	笔记	出色地	这	无可否认	事实	作为	断言	经过	这	哲学家	,	那	空气	是	的

[ðə; ði][fɜːst] [ɪm'pɔːt(ə)ns] .

the	first	importance	.
这	第一的	重要性	.

“请注意哲学家所断言的无可辩驳的事实，即空气是最重要的。”

[ɪf] [eə(r)][hæd; həd][tuː; tə][biː; bi] [peɪd] [fɔː(r); fə(r)] ,

If	air	had	to	be	paid	for	,
如果	空气	有	到	是	有薪酬的	为了	,

如果空气需要付费，

[ɔː(r)] [ɪf] ['əʊnli][ə; eɪ] ['veri] ['lɪmɪtɪd] [ə'maʊnt] [wɜː(r); wə(r)][tuː; tə][biː; bi][dɪ'strɪbjuːtɪd; 'dɪstrɪbjuːtɪd][tuː; tə] [iːtʃ]

or	if	only	a	very	limited	amount	were	to	be	distributed	to	each
或者	如果	仅有的	一个	非常	有限的	数量	是	到	是	分布式	到	每个

[kən'sjuːmə(r)] ,

consumer	,
消费者	,

或者如果每个消费者只能获得非常有限的数量，

[ðeə(r)] [wʊd] [biː; bi][æn; ən] ['ɪnstənt] [ænd; ənd][ˌjuːnɪ'vɜːs(ə)l] [ˌrekəg'nɪʃn] [ɒv; əv][ɪts][suː'priːm; sjuː'priːm]

there	would	be	an	instant	and	universal	recognition	of	its	supreme
那里	会	是	一个	立即的	和	普遍的	认出	的	它是	最高

['væljuː] .

value	.
价值	.

它至高无上的价值将立即得到普遍认可。

[ɪts] [rɪ'strɪkʃ(ə)n] [wʊd] [kəm'pel] ['evri] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][tuː; tə] [ə'priːʃieɪt] [ðə; ði] [juː'niːk] [wɜːθ] [ɒv; əv][ðə; ði]

Its	restriction	would	compel	every	individual	to	appreciate	the	unique	worth	of	the
它是	限制	会	迫使	每一个	个人	到	欣赏	这	独特的	值得	的	这

[truː] [ɪ'lɪksə(r)][ɒv; əv] [laɪf] .

true	Elixir	of	Life	.
真的	灵药	的	生活	.

它的限制将迫使每个人都去体会真正生命灵药的独特价值。

[wɒt] [mɔː'tælətɪ] [stə'tɪstɪks] [tiːtʃ] [ˌjuː 'es]

What	Mortality	Statistics	Teach	Us
什么	死亡	统计数据	教	我们

死亡率统计数据告诉我们什么

[ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [stə'tɪstɪks] [ɒv; əv][ðə; ði][juː'naɪtɪd] [steɪts] ['sensəs] ,

According	to	statistics	of	the	United	States	census	,
根据	到	统计数据	的	这	团结的	各州	人口普查	,

根据美国人口普查局的统计数据，

[ðə; ði] ['ænjuəl] [deθ] [reɪt] [frɒm; frəm][ɔːl] ['kɔːzɪz] [ɪz][wʌn] ['mɪljən] .

the	annual	death	rate	from	all	causes	is	one	million	.
这	年度的	死亡	速度	从	全部	原因	是	一	百万	.

每年因各种原因造成的死亡人数为100万。

[ɒv; əv] [ðɪs] ['nʌmbə(r)] , [fɔː(r)] ['hʌndrəd] ['θaʊz(ə)nd] [daɪd][frɒm; frəm] [dɪ'ziːzɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] [lʌŋz] .

Of	this	number	,	four	hundred	thousand	died	from	diseases	of	the	lungs	.
的	这	数字	,	四	百	千	死亡	从	疾病	的	这	肺	.

其中，四十万人死于肺部疾病。

[ðə; ði] ['fɪgəz] ['demənstreɪt] [ðæt] [tuː] [p'ɜːsənz] , [æt; ət] [liːst] [aʊt][ɒv; əv] ['evri] [faɪv] , [kʌm] [tuː; tə]

The	figures	demonstrate	that	two	persons	,	at	least	out	of	every	five	,	come	to
这	数据	证明	那	二	人	,	在	至少	出去	的	每一个	五	,	来	到

[ðeə(r)] [deθ] [[sɪks]]

their	death	[	6	]
他们的	死亡	[	6	]

数据显示，每五个人中至少有两个人会死亡[6]

[ˌpremə'tʃʊəli] — [ænd; ənd][frɒm; frəm][ə; eɪ] [prɪ'ventəbl] [kɔːz] .

prematurely	—	and	from	a	preventable	cause	.
过早	—	和	从	一个	可预防的	原因	.

过早死亡——而且是因可预防的原因造成的。

[ə'nʌðə(r)] ['æspekt][ɒv; əv][ðə; ði] [truːθ] [ɪz] ['geɪnɪŋ] ['waɪdə(r)] [ˌrekəg'nɪʃn] [deɪ] [baɪ] [deɪ] [θruː'aʊt] [ðə; ði]
Another **aspect** **of** **the** **truth** **is** **gaining** **wider** **recognition** **day** **by** **day** **throughout** **the**
其他 方面 的 这 真相 是 获得 更广泛 认出 天 经过 天 自始至终 这
['sɪvəlaɪzd] [wɜːld] .
civilized **world** **.**
文明 世界 .

真理的另一个方面正在文明世界日益得到更广泛的认可。

[ðɪs] [hæz; həz][tuː; tə][duː; də] [wɪð] [ðə; ði] [əˌpriːʃi'eɪʃn] [ɒv; əv] [freʃ] [eə(r)][æz; əz][ə; eɪ][ˌfʌndə'ment(ə)l]
This **has** **to** **do** **with** **the** **appreciation** **of** **fresh** **air** **as** **a** **fundamental**
这 有 到 做 和 这 欣赏 的 新鲜的 空气 作为 一个 基本的
[ɒv; əv] [helθ] .
of **health** **.**
的 健康 .

这与人们认识到新鲜空气是健康的基本要素有关。

[ðeə(r)] [hæz; həz] [biːn] [ə; eɪ] [rɪ'mɑːkəb(ə)l] [ə'weɪkənɪŋ] [tuː; tə] [ðɪs] [ɪ'fekt] [wɪ'ðɪn] [ə; eɪ][ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n] .
There **has** **been** **a** **remarkable** **awakening** **to** **this** **effect** **within** **a** **generation** **.**
那里 有 到过 一个 卓越 唤醒 到 这 影响 之内 一个 一代 .

短短一代人的时间，人们对此已经有了显著的认识。

[tə'deɪ] , [ðə; ði] [prɪ'fɜːd] ['triːtmənt] [ɒv; əv] [kən'sʌmptɪv] [dɪ'mɑːndz] [ðæt] [ðeɪ] [ʃæl; ʃəl][lɪv; laɪv][aʊt]
Today **,** **the** **preferred** **treatment** **of** **consumptives** **demands** **that** **they** **shall** **live** **out**
今天 , 这 首选 治疗 的 肺痨 需求 那 他们 将 居住 出去
[ɒv; əv] [dɔːz] [ɪf] ['pɒsəb(ə)l] ;
of **doors** **if** **possible** **;**
的 门 如果 可能的 ;

如今，肺痨患者的首选治疗方法是尽可能让他们生活在户外；

[ðə; ði] ['wɪndəʊz] [ɪn][ðə; ði] ['hɑːspɪtlz] [ɑː(r); ə(r)]['seldəm] [kləʊzd] ; ['sliːpɪŋ] [pɔːrtʃɪz] [ɑː(r); ə(r)] [bɪlt]
the **windows** **in** **the** **hospitals** **are** **seldom** **closed** **;** **sleeping** **porches** **are** **built**
这 视窗 在 这 医院 是 很少 关闭 ; 睡眠 门廊 是 建造
[weər'evə(r)] [speɪs] [pə'mɪts] .
wherever **space** **permits** **.**
无论 空间 许可证 .

医院的窗户很少关上；只要有空间，就会建造睡眠阳台。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ʌn'fɔːtʃənətli] [truː] , [haʊ'evə(r)] ,
It **is** **unfortunately** **true** **,** **however** **,**
它 是 很遗憾 真的 , 然而 ,

然而，很遗憾，这是事实。

[ðæt] [ðeə(r)][hæz; həz] [biːn] ['lɪt(ə)l] [əd'vɑːnsmənt] [ɪn]['dʒen(ə)rəl] ['nɒlɪdʒ] [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] ['saɪəns]
that **there** **has** **been** **little** **advancement** **in** **general** **knowledge** **as** **to** **the** **science**
那 那里 有 到过 小的 进步 在 一般的 知识 作为 到 这 科学
,
,
,

公众对该科学的普遍认知几乎没有取得任何进展。

[ðə; ði][ɑːt] , [ænd; ənd] ['præktɪs] [ɒv; əv] [kə'rekt] ['briːðɪŋ] .
the **art** **,** **and** **practice** **of** **correct** **breathing** **.**
这 艺术 , 和 实践 的 正确的 呼吸 .

正确呼吸的艺术和实践。

[jet] ,
Yet **,**
然而 ,

然而，

[ai][hæv; həv] [biːn] [sə'praɪzd] [ænd; ənd]['grætɪfaɪd][baɪ][ðə; ði]['iːgə(r)] [ə'tenʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðəʊz] [frendz]

I	have	been	surprised	and	gratified	by	the	eager	attention	of	those	friends
我	有	到过	惊讶	和	满意	经过	这	渴望的	注意力	的	那些	朋友们

[tuː; tə] [huːm] [ai][hæv; həv] [meɪd] [ˌeksplə'neɪʃnz] [ænd; ənd]['gɪv(ə)n] [ˌeksə'bɪʃən] ['djʊərɪŋ][ðə; ði][lɑːst] [fjuː]

to	whom	I	have	made	explanations	and	given	exhibitions	during	the	last	few
到	谁	我	有	制成	解释	和	给定	展览	期间	这	最后的	很少

[j'iəz] .

years	.
年	.

过去几年里，我向朋友们讲解作品、举办展览，他们表现出的热情关注令我既惊讶又欣慰。

[wɪ'ðaʊt] [æn; ən] [ɪk'sepʃ(ə)n] ,

Without	an	exception	,
没有	一个	例外	,

毫无例外，

[ðiːz] [frendz] [hæv; həv] ['mænɪfestɪd] [ə; eɪ] [kiːn] [dɪ'zaɪə(r)][tuː; tə] [lɜːn] [ðə; ði]['siːkrəts][ɒv; əv] [breθ] -

these	friends	have	manifested	a	keen	desire	to	learn	the	secrets	of	breath	-
这些	朋友们	有	表现出来	一个	敏锐的	欲望	到	学习	这	秘密	的	气息	-

[kən'trəʊl][ænd; ənd][tuː; tə][wɪn][fɔː(r); fə(r)] [ðəm'selvz] [ðə; ði] ['benɪfɪts] [ðʌs] [kən'fəːd] .

control	and	to	win	for	themselves	the	benefits	thus	conferred	.
控制	和	到	赢	为了	他们自己	这	好处	因此	授予	.

这些朋友表现出强烈的愿望，想要学习呼吸控制的秘密，并从中获得益处。

[ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] ['brɔːdn] [maɪ] ['nɒlɪdʒ] [ænd; ənd][tuː; tə]['rendə(r)][ˌaɪ 'tiː][ɪg'zækt] , [ai][hæv; həv] [meɪd]

In	order	to	broaden	my	knowledge	and	to	render	it	exact	,	I	have	made
在	命令	到	扩大	我的	知识	和	到	使成为	它	精确的	,	我	有	制成

['sɪəriəs] [['sɛvən]]

serious	[	7	]
严肃的	[	7	]

为了拓宽我的知识并使其准确，我认真地[7]

['stʌdiz] [ænd; ənd][ɪk'sperɪm(ə)nts] [θruː] [ə; eɪ] [tɜːm] [ɒv; əv] [j'iəz] .

studies	and	experiments	through	a	term	of	years	.
研究	和	实验	通过	一个	学期	的	年	.

经过数年的研究和实验。

[ai][ˌeɪ 'em] [kən'vɪnst] [ðæt] [ɪf] , [ɪn'sted] [ɒv; əv][dʒɪm'neɪziəmz] ,

I	am	convinced	that	if	,	instead	of	gymnasiums	,
我	是	确信	那	如果	,	反而	的	体育馆	,

我确信，如果用体育馆代替健身房，

[ˌɪnstɪ'tjuːʃənz] [wɜː(r); wə(r)] [ɪ'stæblɪʃt] [fɔː(r); fə(r)] ['treɪnɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ɒv; əv] [breθ] -

institutions	were	established	for	training	in	the	development	of	breath	-
机构	是	已确立的	为了	训练	在	这	发展	的	气息	-

[kən'trəʊl] ,

control	,
控制	,

设立了专门机构进行呼吸控制能力发展方面的培训，

[ðə; ði][grɪm] [deθ] - [təʊl][ɒv; əv][wʌn] ['mɪljən] [fɔː(r); fə(r)][wʌn][jɪə(r)][ɪn]['aʊə(r)] ['kʌntri] [wʊd] ['dwɪnd(ə)l]

the	grim	death	-	toll	of	one	million	for	one	year	in	our	country	would	dwindle
这	严峻	死亡	-	收费	的	一	百万	为了	一	年	在	我们的	国家	会	减少

[ə'meɪzɪŋli] .

amazingly	.
令人惊讶的是	.

我国一年内死亡人数高达一百万人的惨重数字将会惊人地减少。

[ðə; ði][dʒɪm'næstɪks][ɒv; əv] ['briːðɪŋ]

The	Gymnastics	of	Breathing
这	体操	的	呼吸

呼吸的体操

[juː; jʊ][mʌst; məst]['ɔːlweɪz][rɪ'membə(r)][ðæt][ðə; ði][kə'rekt] ['kærɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi]['djʊərɪŋ][ðə; ði]

You	must	always	remember	that	the	correct	carriage	of	the	body	during	the
你	必须	总是	记住	那	这	正确的	运输	的	这	身体	期间	这

['pɪəriəd][ɒv; əv][ðə; ði] ['briːðɪŋ] ['eksəsaɪzɪz][ɪz][ə; eɪ]['fæktə(r)][ɒv; əv] [greɪt] [ɪm'pɔːt(ə)ns] ,

period	of	the	breathing	exercises	is	a	factor	of	great	importance	,
时期	的	这	呼吸	练习	是	一个	因素	的	伟大的	重要性	,

你必须始终记住，在呼吸练习期间保持正确的身体姿势至关重要。

[sɪns] [ðə; ði] [lʌŋz] ['fʌŋkʃ(ə)n] ['veərɪəsli] [ɪn] [ə'kɔːd(ə)ns] [wɪð] ['dɪfrənt] ['pɑːstʃərz] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] .

since	the	lungs	function	variously	in	accordance	with	different	postures	of	the	body	.
自从	这	肺	功能	各种各样的	在	根据	和	不同的	姿势	的	这	身体	.

因为肺部功能会随着身体姿势的变化而变化。

['ɑːftə(r)][ðə; ði][ˌfʌndə'ment(ə)l]['prɪnsəp(ə)lz][ɒv; əv] [diːp] ['briːðɪŋ] [ɑː(r); ə(r)] ['mɑːstəd] ,

After	the	fundamental	principles	of	deep	breathing	are	mastered	,
后	这	基本的	原则	的	深的	呼吸	是	精通	,

在掌握了深呼吸的基本原理之后，

[ðə; ði][nekst][step][ɪz][tuː; tə] [kə'nekt] [ˌaɪ 'tiː] [wɪð] ['dɪfrənt] ['eksəsaɪzɪz] , [rɪ'spektɪvli] , [ɒv; əv][ðə; ði]

the	next	step	is	to	connect	it	with	different	exercises	,	respectively	,	of	the
这	下一个	步	是	到	连接	它	和	不同的	练习	,	分别	,	的	这

[ɑːmz] ,

arms	,
武器	,

下一步是将它与不同的手臂练习结合起来，

[ðə; ði][legz] , [ðə; ði] [trʌŋk] , [ænd; ənd][ðə; ði] [hed] .

the	legs	,	the	trunk	,	and	the	head	.
这	腿	,	这	树干	,	和	这	头	.

腿、躯干和头部。

[æt; ət][fɜːst][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] ['sʌmwɒt] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [kəm'baɪn] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði]

At	first	it	will	be	found	somewhat	difficult	to	combine	attention	to	the
在	第一的	它	将要	是	成立	有些	难的	到	结合	注意力	到	这

['veərɪəs] [pɑːts] [kən'sɜːnd] ,

various	parts	concerned	,
各种各样的	部分	担心的	,

起初，要将注意力集中在各个相关部分上可能会有些困难。

[bʌt; bət][ðə; ði][ə'bɪlətɪ][tuː; tə][duː; də] [ðɪs] [wɪl] [biː; bi] ['redɪlɪ] ['mɑːstəd] [baɪ] ['præktɪs] .

but	the	ability	to	do	this	will	be	readily	mastered	by	practice	.
但	这	能力	到	做	这	将要	是	容易	精通	经过	实践	.

但是，通过练习，这种能力很容易掌握。

[ðə; ði] [pɔɪnt] [ɪn'vɒlvd] [ɪz] [ðæt] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði] [tʃest] [hæv; həv][ə; eɪ]['riːfleks]['ækʃ(ə)n][ɒn]

The	point	involved	is	that	the	muscles	of	the	chest	have	a	reflex	action	on
这	观点	涉及	是	那	这	肌肉	的	这	胸部	有	一个	反射	行动	在

['ʌðə(r)] ['mʌs(ə)lz] .

other	muscles	.
其他	肌肉	.

关键在于，胸部肌肉对其他肌肉具有反射作用。

[fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] , [wen] [ðə; ði] [lʌŋz] [ɑː(r); ə(r)] [fʊl] [ɒv; əv][eə(r)][ɔːl][ðə; ði] [selz] [ɑː(r); ə(r)][ɪn'fleɪtɪd]

For	instance	,	when	the	lungs	are	full	of	air	all	the	cells	are	inflated
为了	实例	,	什么时候	这	肺	是	满的	的	空气	全部	这	细胞	是	膨胀

[tuː; tə][ðə; ði]['ʌtməʊst] ,

to	the	utmost	,
到	这	极致	,

例如，当肺部充满空气时，所有细胞都会膨胀到最大程度。

[ðə; ði] [tʃest] [ɪz] [stretʃt] , [ðə; ði] [[eit]]

the	chest	is	stretched	,	the	[	8	]
这	胸部	是	拉伸	,	这	[	8	]

胸部伸展，[8]

['daɪəfræm] [ɪz] [drɔ:n] [daʊn] .

diaphragm	is	drawn	down	.
隔膜	是	绘制	向下	.

横膈膜下拉。

[ðə; ði] ['veəriəs] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [tʃest] ,

The	various	muscles	of	the	chest	,
这	各种各样的	肌肉	的	这	胸部	,

胸部的各个肌肉，

[ɒv; əv] [ðə; ði] [bæk] [ænd; ənd] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['æbdəmən] [ɑ:(r); ə(r)] [ɪn] [ə; eɪ] [steɪt] [ɒv; əv] [haɪ] ['tenʃ(ə)n] .

of	the	back	and	of	the	abdomen	are	in	a	state	of	high	tension	.
的	这	后退	和	的	这	腹部	是	在	一个	状态	的	高的	紧张	.

背部和腹部处于高度紧张状态。

[ðɪs] ['tenʃ(ə)n] [ʃʊd; ʃəd] [lɑ:st] ['əʊnli] ['djʊərɪŋ] [ðə; ði] [taɪm] [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] [breθ] [ɪz] [held] .

This	tension	should	last	only	during	the	time	in	which	the	breath	is	held	.
这	紧张	应该	最后的	仅有的	期间	这	时间	在	哪个	这	气息	是	握住	.

这种紧张状态应该只在屏住呼吸的这段时间内持续。

[mɔ:r'əʊvə(r)] , [keə(r)] [mʌst; məst] [bi:; bi] ['teɪkən] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [ʃæl; ʃəl] [nɒt] ['ɪnfluəns] ['eni] ['ʌðə(r)] ['mʌs(ə)lz]

Moreover	,	care	must	be	taken	that	it	shall	not	influence	any	other	muscles
而且	,	关心	必须	是	已采取	那	它	将	不是	影响	任何	其他	肌肉

[bɪ'saɪdz] [ðəʊz] [də'rektli] [kən'sɜ:nd] .

besides	those	directly	concerned	.
除了	那些	直接地	担心的	.

此外，还必须注意，它不应影响除直接相关的肌肉以外的任何其他肌肉。

[wen] [ju:; jʊ] ['eksəsaɪz] [ðə; ði] [ɑ:mz] ['rɪðmɪkli] [waɪl] [ðə; ði] [breθ] [ɪz] ['bi:ɪŋ] [held] ,

When	you	exercise	the	arms	rhythmically	while	the	breath	is	being	held	,
什么时候	你	锻炼	这	武器	有节奏地	尽管	这	气息	是	存在	握住	,

当你屏住呼吸并有节奏地摆动双臂时，

[sʌtʃ] ['mu:vmənt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ɑ:mz] [mʌst; məst] [nɒt] [bi:; bi] [pə'mɪtɪd] [tu:; tə] ['ɪnfluəns] [ðə; ði] [breθ] .

such	movement	of	the	arms	must	not	be	permitted	to	influence	the	breath	.
这样的	移动	的	这	武器	必须	不是	是	允许	到	影响	这	气息	.

手臂的这种动作绝不能影响呼吸。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [tu:; tə] [bi:; bi] ['strɪv(ə)n] [fɔ:(r); fə(r)] [ɪz] [æn; ən] [ɪn'telɪdʒənt] [kən'trəʊl] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ,

The	result	to	be	striven	for	is	an	intelligent	control	of	the	muscles	,
这	结果	到	是	努力	为了	是	一个	聪明的	控制	的	这	肌肉	,

我们要努力达到的结果是对肌肉的智能控制。

[səʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['veəriəs] [gru:ps] [ʃæl; ʃəl] [bi:; bi] [meɪd] [tu:; tə] [ækt] [ˌɪndɪ'pendəntli] .

so	that	the	various	groups	shall	be	made	to	act	independently	.
所以	那	这	各种各样的	团体	将	是	制成	到	行为	独立	.

以便让各个团体独立行动。

['evri] [sku:l] [ɒv; əv] [dʒɪm'næstɪks] [si:k] [tu:; tə] [ə'teɪn] [ðə; ði] [seɪm] [end] — [wɪð] [ə; eɪ] ['dɪfrəns] : [ɪn]

Every	school	of	gymnastics	seeks	to	attain	the	same	end	—	with	a	difference	:	In
每一个	学校	的	体操	寻找	到	达到	这	相同的	结尾	—	和	一个	不同之处	:	在

[ðɪs] ['sɪstəm] [ɒv; əv] [breθ] - [kən'trəʊl] ,

this	system	of	breath	-	control	,
这	系统	的	气息	-	控制	,

每一种体操流派都力求达到相同的目标——但又有所不同：在这个呼吸控制体系中，

[ðə; ði] [lʌŋz] [ɑː(r); ə(r)] [treɪnd] — [ðə; ði] [tʃiːf] ['rekwɪzɪt] [fɔː(r); fə(r)][ɔːl] [helθ] , ['bjuːti] [ænd; ənd]

the	lungs	are	trained	—	the	chief	requisite	for	all	health	,	beauty	and
这	肺	是	受过训练	—	这	首席	必需品	为了	全部	健康	,	美丽	和

['vɪgə(r)] .

vigor	.
活力	.

肺部得到锻炼——这是健康、美丽和活力的主要前提。

[ænd; ənd] [naʊ] [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv]['gɪv(ə)n] [ðɪs] [mʌtʃ] [ɒv; əv] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] “ [waɪ] ?

And	now	that	we	have	given	this	much	of	attention	to	the	“	Why	?
和	现在	那	我们	有	给定	这	很多	的	注意力	到	这	“	为什么	?

既然我们已经如此关注“为什么？”这个问题，

” [let][ˌjuː 'es][gəʊ] ['fɔːwəd] [tuː; tə][ðə; ði] “ [haʊ] ? ” [ɒv; əv] [breθ] - [kən'trəʊl] .

”	let	us	go	forward	to	the	“	How	?	”	of	breath	-	control	.
”	让	我们	去	向前	到	这	“	如何	?	”	的	气息	-	控制	.

让我们继续探讨呼吸控制的“方法”。

[ˌprepə'reɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['eksəsaɪzɪz]

Preparation	for	the	Exercises
准备	为了	这	练习

演习准备

[ðə; ði] ['kləʊðɪŋ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [luːs] , [ɪ'speʃəli] [ə'raʊnd][ðə; ði] [nek] [ænd; ənd] [tʃest] .

The	clothing	should	be	loose	,	especially	around	the	neck	and	chest	.
这	衣服	应该	是	松动的	,	尤其	大约	这	脖子	和	胸部	.

衣服应该宽松，尤其是领口和胸部周围。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [[naɪn]]

It	is	[	9	]
它	是	[	9	]

它是[9]

[əd'vaɪzəb(ə)l] , [wen] [kən'viːniənt] , [ðæt] [ðə; ði]['kɒlə(r)][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [rɪ'muːvd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]

advisable	,	when	convenient	,	that	the	collar	should	be	removed	for	the
建议	,	什么时候	方便的	,	那	这	衣领	应该	是	已移除	为了	这

[dju'reɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði]['eksəsaɪzɪz] .

duration	of	the	exercises	.
期间	的	这	练习	.

建议在运动过程中，如果条件允许，应将项圈取下。

[ðə; ði] ['bʌtnz] [ɒv; əv][ðə; ði][kəʊt][ænd; ənd][vest] , [tuː] , [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ˌʌn'fɑːsən, -'fæ-] .

The	buttons	of	the	coat	and	vest	,	too	,	should	be	unfastened	.
这	按钮	的	这	外套	和	背心	,	也	,	应该	是	解开	.

外套和背心的纽扣也应该解开。

(['ɑːftə(r)][ə; eɪ] [ʃɔːt] [taɪm][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ðæt] [ðiːz] ['bʌtnz] [mʌst; məst][biː; bi] [pleɪst]

(	After	a	short	time	it	will	be	found	that	these	buttons	must	be	placed
(	后	一个	短的	时间	它	将要	是	成立	那	这些	按钮	必须	是	放置

['nɪərə(r)][ðə; ði] ['edʒɪz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['gɑːmənts] .)

nearer	the	edges	of	the	garments	.	)
更近	这	边缘	的	这	服装	.	)

（不久之后就会发现，这些纽扣必须缝在衣服边缘附近。）

[ðə; ði][gɜːl][ɔː(r)]['wʊmən] [huː] ['wɪʃɪz] [tuː; tə][get][ðə; ði][best] [rɪ'zʌlts] [frɒm; frəm] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz]

The	girl	or	woman	who	wishes	to	get	the	best	results	from	these	exercises
这	女孩	或者	女士	WHO	愿望	到	得到	这	最好的	结果	从	这些	练习

[ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ʃʊə(r)][tuː; tə][hæv; həv][nəʊ] ['klәʊðɪŋ] [ɒn] [ðæt] [meɪ] [baɪnd][hɜː(r); hə(r)] [ə'baʊt][ðə; ði] [weɪst]

should	be	sure	to	have	no	clothing	on	that	may	bind	her	about	the	waist
应该	是	当然	到	有	不	衣服	在	那	可能	绑定	她	关于	这	腰部

,

,

,

想要从这些锻炼中获得最佳效果的女孩或女性应该确保身上没有任何会束缚腰部的衣物。

[kən'strɪkt] [hɜː(r); hə(r)] ['daɪəfræm] , [ɔː(r)] [pres] [ə'pɒn][hɜː(r); hə(r)][æb'dɒmɪn(ə)l] ['mʌs(ə)lz] .

constrict	her	diaphragm	,	or	press	upon	her	abdominal	muscles	.
收缩	她	隔膜	,	或者	按	之上	她	腹部	肌肉	.

收缩她的横膈膜，或压迫她的腹部肌肉。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlməʊst] [suː'pɜːfluəs] [tuː; tə] [seɪ] [ðæt] [ʃiː; ʃi][ʃʊd; ʃəd]['nevə(r)] [ə'tempt] [hɜː(r); hə(r)]['eksəsaɪzɪz]

It	is	almost	superfluous	to	say	that	she	should	never	attempt	her	exercises
它	是	几乎	多余	到	说	那	她	应该	绝不	试图	她	练习

[wɪ'ðaʊt] ,

without	,
没有	,

几乎无需赘言，她绝不应该在没有……的情况下进行锻炼。

[æt; ət] [liːst] , [fɜːst] [daɪ'vestɪŋ] [hɜː'self] [ɒv; əv][hɜː(r); hə(r)] ['kɔːsɪt] — [ɪf] [ʃiː; ʃi] [weəz] ['kɔːsits] .

at	least	,	first	divesting	herself	of	her	corset	—	if	she	wears	corsets	.
在	至少	,	第一的	撤资	她自己	的	她	紧身胸衣	—	如果	她	穿着	紧身胸衣	.

至少，首先要脱掉紧身胸衣——如果她穿紧身胸衣的话。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['betə(r)][tuː; tə][weə(r)] ['mɪəli] [ðə; ði] ['kʌmftəb(ə)l] ['juːniən][suːt] [ðæt] [səʊ] ['meni] ['sensəb(ə)l][gɜːlz]

It	is	better	to	wear	merely	the	comfortable	union	suit	that	so	many	sensible	girls
它	是	更好的	到	穿	仅仅	这	舒服的	联盟	套装	那	所以	许多	明智的	女孩们

[ænd; ənd] ['wɪmɪn] [naʊ] [weə(r)] .

and	women	now	wear	.
和	女性	现在	穿	.

最好还是穿现在很多明智的女孩和妇女都穿的那种舒适的连体衣。

[fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [ə'fɔːdz] ['pɜːfɪkt] ['friːdəm] [ɒv; əv] ['muːvmənt] [ænd; ənd] [pə'mɪts] ['evri] ['mʌs(ə)l][tuː; tə]

For	this	affords	perfect	freedom	of	movement	and	permits	every	muscle	to
为了	这	提供	完美的	自由	的	移动	和	许可证	每一个	肌肉	到

[biː; bi] ['prɒpəli] [tenst] [ænd; ənd] [rɪ'lækst] [baɪ][ðə; ði] [diːp] ['briːðɪŋ] ['eksəsaɪzɪz] ,

be	properly	tensed	and	relaxed	by	the	deep	breathing	exercises	,
是	适当地	紧张的	和	轻松	经过	这	深的	呼吸	练习	,

这样可以带来完全的活动自由度，并且可以通过深呼吸练习使每一块肌肉都得到适当的收紧和放松。

[ænd; ənd][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk] ['muːvmənts] [ðæt] [ə'kʌmpəni] [ðem; ðəm] .

and	the	gymnastic	movements	that	accompany	them	.
和	这	体操	移动	那	陪伴	他们	.

以及伴随这些动作的体操动作。

[ðə; ði][fɜːst] [rɪ'kwaɪəmənt] [θruː'aʊt] [ɔːl][ðə; ði]['eksəsaɪzɪz][ɪz][ə; eɪ] [prɪ'lɪmɪnəri] [rɪ'liːsɪŋ] [frɒm; frəm]

The	first	requirement	throughout	all	the	exercises	is	a	preliminary	releasing	from
这	第一的	要求	自始至终	全部	这	练习	是	一个	初步的	发布	从

[ðə; ði] [lʌŋz] [ɒv; əv][ðə; ði][əʊld] ,

the	lungs	of	the	old	,
这	肺	的	这	老的	,

所有练习的首要要求是先让肺部充分放松。

[ded] [eə(r)] , [wɪtʃ] [ɪz][ə; eɪ][kən'tɪnjuəl] [sɔːs] [ɒv; əv][self] - ['pɔɪzənɪŋ] . [-]

dead	air	,	which	is	a	continual	source	of	self	-	poisoning	.	[	10	]
死的	空气	,	哪个	是	一个	持续的	来源	的	自己	-	中毒	.	[	-	]

死气沉沉，是持续导致自我中毒的源泉。[10]

[ðɪs] [ə,kjuːmjə'leɪʃn] [mʌst; məst][biː; bi] ['drɪvn] [aʊt][frɒm; frəm][ðə; ði] [pɔɪnts] [ɒv; əv][ðə; ði] [lʌŋz] [bɪ'fɔː(r)]

This	accumulation	must	be	driven	out	from	the	points	of	the	lungs	before
这	积累	必须	是	驱动	出去	从	这	积分	的	这	肺	前

[ðə; ði] [njuː] [breθ] [ɪz]['teɪkən] .

the	new	breath	is	taken	.
这	新的	气息	是	已采取	.

在吸入新空气之前，必须将肺部积聚的气体排出体外。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [rɪ'piːtɪd] ['ɔːlsəʊ][ɒn][ðə; ði] [kən'kluːʒn] [ɒv; əv][ɔːl][ðə; ði]['eksəsaɪzɪz] .

It	is	repeated	also	on	the	conclusion	of	all	the	exercises	.
它	是	重复	还	在	这	结论	的	全部	这	练习	.

所有练习结束后也会重复一遍。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst]['nevə(r)][biː; bi] [nɪ'glektɪd] .

It	must	never	be	neglected	.
它	必须	绝不	是	被忽视的	.

绝对不能忽视。

[ðə; ði] ['klenzɪŋ] [breθ]

The	Cleansing	Breath
这	清洁	气息

净化呼吸

[ˌeksplə'neɪʃ(ə)n][ɪn]['diːteɪl]

Explanation	In	Detail
解释	在	细节

详细解释

[ðɪs] ['eksəsaɪz] ['prefəsɪz] [ænd; ənd][endz] ['evri] ['eksəsaɪz][ɪn] ['briːðɪŋ] .

This	exercise	prefaces	and	ends	every	exercise	in	breathing	.
这	锻炼	序言	和	结束	每一个	锻炼	在	呼吸	.

每次呼吸练习之前和结束时都会进行这个练习。

[baɪ] ['prefis] [æn; ən]['eksəsaɪz] , [ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [speɪs] [ɪn][ðə; ði] [lʌŋz] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][kə'pæsəti]['vɒljuːm]

By	prefacing	an	exercise	,	it	makes	space	in	the	lungs	for	a	capacity	volume
经过	前言	一个	锻炼	,	它	制作	空间	在	这	肺	为了	一个	容量	体积

[ɒv; əv] [njuː] [breθ] ;

of	new	breath	;
的	新的	气息	;

通过进行运动前的准备，可以为肺部腾出空间，以便吸入一定量的新鲜空气；

[baɪ] ['endɪŋ] [æn; ən]['eksəsaɪz] , [ˌaɪ 'tiː] [sɜːrvz] [ðə; ði][ɪm'pɔːt(ə)nt]['fʌŋkʃ(ə)n][ɒv; əv] [rɪ'læksɪŋ] [ðə; ði] [həʊl]

by	ending	an	exercise	,	it	serves	the	important	function	of	relaxing	the	whole
经过	结束	一个	锻炼	,	它	服务	这	重要的	功能	的	放松	这	所有的

['bɒdi] .

body	.
身体	.

结束运动可以起到放松全身的重要作用。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['stʌdid] ['veri] ['keəfəli] .

It	should	be	studied	very	carefully	.
它	应该	是	研究	非常	小心	.

应该仔细研究一下。

[eks'heɪl] ([bləʊ] [aʊt]) [ˌenə'dʒetɪkli] , ['seɪɪŋ] “ [ˌes 'es] ” [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [tiːθ] .

Exhale	(	blow	out	)	energetically	,	saying	“	ss	”	between	the	teeth	.
呼气	(	吹	出去	)	精力充沛地	,	说	“	ss	”	之间	这	牙齿	.

用力呼气（吹气），同时牙齿间发出“嘶”的声音。

[ɪg'zædʒəreɪt][ðə; ði] ['hɪsɪŋ] [saʊnd][ɒv; əv] “ [es] ” .

Exaggerate	the	hissing	sound	of	“	s	”	.
夸大	这	嘶嘶声	声音	的	“	s	”	.

夸张地发出“s”的嘶嘶声。

[ðɪs] [prə'tekts] [ðə; ði] [θrəʊt] .
This protects the throat .
这 保护 这 喉 .

这样可以保护喉咙。

[waɪl] ['duːɪŋ] [ðɪs] , [brɪŋ] ['ʃəʊldəz] [ænd; ənd] [hed] ['fɔːwəd] [æz; əz][ɪn] ['fəʊtəgrɑːf] [wʌn] ([ə; eɪ]) .
While doing this , bring shoulders and head forward as in Photograph 1 (a) .
尽管 正在做 这 , 带来 肩膀 和 头 向前 作为 在 照片 1 (一个) .

同时，将肩膀和头部向前抬起，如图 1 (a) 所示。

[ðɪs] [helps] [tuː; tə] [pres] [aʊt] [ðæt] [eə(r)] [wɪtʃ] [ɪz]['nevə(r)] [ɪn'taɪəli] [rɪ'muːvd] [frɒm; frəm][ðə; ði] [lʌŋz] .
This helps to press out that air which is never entirely removed from the lungs .
这 帮助 到 按 出去 那 空气 哪个 是 绝不 完全 已移除 从 这 肺 .

这有助于排出肺部始终无法完全排出的空气。

[wiː; wi] [kɔːl] [ðɪs] [ðə; ði] [rɪ'zɪdjuəl] [eə(r)] .
We call this the residual air .
我们 称呼 这 这 残余 空气 .

我们称之为残余空气。

['ɑːftə(r)] [eks'heɪlɪŋ] [ɔːl] [juː; jʊ] [kæn; kən] , [bɪ'gɪn] [ðə; ði] ['sekənd] [pɑːt] [ɒv; əv] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [baɪ] ['duːɪŋ] [ðə; ði]
After exhaling all you can , begin the second part of this exercise by doing the
后 呼气 全部 你 能 , 开始 这 第二 部分 的 这 锻炼 经过 正在做 这
['ɒpəzɪt] .
opposite .
对面的 .

尽可能地呼气后，开始进行此练习的第二部分，方法是反其道而行之。

[ɪn'heɪl] ['sləʊli] [θruː] [ðə; ði] [-]
Inhale slowly through the [11]
吸入 缓慢地 通过 这 [-]

慢慢地通过[11]吸气

[nəʊz] , ['grædʒuəli] ['brɪŋɪŋ] [ðə; ði] [aʊt] - [stretʃt] [ɑːmz] [ˌəʊvə'hed] , [pə'fɔːmɪŋ] [ə; eɪ]['sɜːk(ə)l] ;
nose , gradually bringing the out - stretched arms overhead , performing a circle ;
鼻子 , 逐步地 带来 这 出去 - 拉伸 武器 开销 , 表演 一个 圆圈 ;
['ɔːlsəʊ] [brɪŋ] [hed] [ænd; ənd] ['ʃəʊldəz] [bæk] ,
also bring head and shoulders back ,
还 带来 头 和 肩膀 后退 ,

鼻子，逐渐将伸直的双臂举过头顶，画圈；同时将头部和肩膀向后收拢。

['fɪlɪŋ] [ðə; ði] [lʌŋz] [ɪn] [ɔːl] [pɑːts] [tuː; tə] [greɪt] [kə'pæsəti] .
filling the lungs in all parts to great capacity .
填充 这 肺 在 全部 部分 到 伟大的 容量 .

肺部各个部分都充满空气。

[siː] ['fəʊtəgrɑːf] [wʌn] ([biː]) .
See Photograph 1 (b) .
看 照片 1 (b) .

参见照片 1（b）。

[pɔːz] [fɔː(r); fə(r)][wʌn][ɔː(r)] [tuː] ['sekəndz; sɪ'kɒndz] , [ænd; ənd][rɪ'læks] ['sʌd(ə)nli] .
Pause for one or two seconds , and relax suddenly .
暂停 为了 一 或者 二 秒 , 和 放松 突然 .

停顿一两秒钟，然后突然放松。

[ðɪs] [ɪz] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə][duː; də] [kə'rektli] .
This is difficult to do correctly .
这 是 难的 到 做 正确 .

这很难正确做到。

[tuː; tə][rɪ'læks] ['sʌd(ə)nli] [miːnz] [tuː; tə][rɪ'læks] [wɪð] [ə; eɪ] [kræʃ] — [ðə; ði] [breθ] [ɪ'skeɪps] [æt; ət][wʌns] ,

To	relax	suddenly	means	to	relax	with	a	crash	—	the	breath	escapes	at	once	,
到	放松	突然	方法	到	放松	和	一个	碰撞	—	这	气息	逃脱	在	一次	,

突然放松意味着猛然放松——呼吸瞬间停止。

[ðə; ði] [ɑːmz] [fɔːl] , [ðə; ði] [niːz] [bend] [ænd; ənd] [ɔːl] [ðɪs] [mʌst; məst] [teɪk] [pleɪs] [tə'geðə(r)] .

the	arms	fall	,	the	knees	bend	and	all	this	must	take	place	together	.
这	武器	落下	,	这	膝盖	弯曲	和	全部	这	必须	拿	地方	一起	.

双臂下垂，双膝弯曲，所有这些动作必须同时进行。

[wɪð] [wel] - ['əʊpənd] [maʊθ] [juː; jʊ] [seɪ] “ [hɑː] ! ” [tuː; tə] [help] [meɪk] [ðə; ði] [breθ] [ɪ'skeɪp] ['kwɪkli] .

With	well	-	opened	mouth	you	say	“	Ha	!	”	to	help	make	the	breath	escape	quickly	.
和	出色地	-	打开	嘴	你	说	“	哈	!	”	到	帮助	制作	这	气息	逃脱	迅速地	.

张大嘴巴，发出“哈！”的声音，帮助气息快速排出。

[ðɪs] ['veri] [ɪm'pɔːt(ə)nt] ['sʌd(ə)n] [ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n] [meɪ] [læk] [snæp] [ænd; ənd] [prɪ'sɪʒ(ə)n] [æt; ət] [fɜːst] ,

This	very	important	sudden	relaxation	may	lack	snap	and	precision	at	first	,
这	非常	重要的	突然	松弛	可能	缺少	折断	和	精确	在	第一的	,

这种非常重要的突然放松起初可能不够迅速和精准，

[bʌt; bət] ['ɑːftə(r)] [ə; eɪ] [fjuː] [deɪz] [ðə; ði] [maɪnd] [wɪl] [bɪ'kʌm] [treɪnd] [tuː; tə] [ɪts] ['ækʃ(ə)n] .

but	after	a	few	days	the	mind	will	become	trained	to	its	action	.
但	后	一个	很少	天	这	头脑	将要	变得	受过训练	到	它是	行动	.

但几天后，大脑就会习惯这种行为。

['ɑːftə(r)] [ðɪs] [ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n] [teɪk] [tuː] [ʃɔːtə] [breθs] [ɪn] [ðə; ði] [seɪm] [weɪ] [ðen] [pɔːz] [bɪ'fɔː(r)] [rɪ'piːtɪŋ] .

After	this	relaxation	take	two	shorter	breaths	in	the	same	way	then	pause	before	repeating	.
后	这	松弛	拿	二	较短	呼吸	在	这	相同的	方式	然后	暂停	前	重复	.

放松之后，以同样的方式进行两次较短的呼吸，然后停顿片刻再重复。

[ðə; ði] ['klenzɪŋ] [breθ]

The	Cleansing	Breath
这	清洁	气息

净化呼吸

[ɪn] [kən'denst] [fɔːm]

In	Condensed	Form
在	浓缩版	形式

简略版

[pə'zɪʃ(ə)n] : [ɪ'rekt] , [wɪð] [ɑːmz] [æt; ət] [saɪd] .

Position	:	Erect	,	with	arms	at	side	.
位置	:	直立	,	和	武器	在	边	.

姿势：直立，双臂自然下垂。

([ə; eɪ]) [eks'heɪl] ([bləʊ] [aʊt]) ['kwɪkli] , ['seɪɪŋ] “ [ˌes 'es] .

(	a	)	Exhale	(	blow	out	)	quickly	,	saying	“	ss	.
(	一个	)	呼气	(	吹	出去	)	迅速地	,	说	“	ss	.

（a）快速呼气（吹气），同时说“ss”。

” [siː] ['fəʊtəgrɑːf] [wʌn] ([ə; eɪ]) .

”	See	Photograph	1	(	a	)	.
”	看	照片	1	(	一个	)	.

参见照片 1（a）。

([biː]) [ɪn'heɪl] [θruː] [nəʊz] , ['lɪftɪŋ] [ɑːmz] [tuː; tə] [frʌnt] .

(	b	)	Inhale	through	nose	,	lifting	arms	to	front	.
(	b	)	吸入	通过	鼻子	,	举重	武器	到	正面	.

（b）用鼻子吸气，同时将手臂举到身前。

([siː]) [həʊld] [breθ] [æz; əz][ɪn][pə'zɪʃ(ə)n] , ['fəʊtəgrɑːf] [wʌn] ([biː]) . [-]
(c) Hold breath as in position , Photograph 1 (b) . [12]
(c) 抓住 气息 作为 在 位置 , 照片 1 (b) . [-]

（c）屏住呼吸，姿势如图 1（b）所示。[12]

([diː]) [eks'heɪl] ['sʌd(ə)nli] “ [hɑː] , ” ['brɪŋɪŋ] [ɑːmz] [daʊn] [tuː; tə][saɪdz] .
(d) Exhale suddenly “ Ha , ” bringing arms down to sides .
(d) 呼气 突然 “ 哈 , ” 带来 武器 向下 到 侧面 .

（d）突然呼气“哈”，双臂垂于身体两侧。

([iː]) [tuː] [ʃɔːt] ['klenzɪŋ] [breθs] .
(e) Two short cleansing breaths .
(e) 二 短的 清洁 呼吸 .

（e）两次短促的呼吸。

[pɔːz] [ten]['sekəndz; sɪ'kɒndz][bɪ'fɔː(r)] [rɪ'piːtɪŋ] .
Pause ten seconds before repeating .
暂停 十 秒 前 重复 .

暂停十秒钟后再重复。

['ɔːdnrəli] , [duː; də] [ðɪs] ['eksəsaɪz][sɪks][tuː; tə] [eɪt] [taɪmz] , [wɪð] ['pɔːzɪz] [bɪ'twiːn] .
Ordinarily , do this exercise six to eight times , with pauses between .
按说 , 做 这 锻炼 六 到 八 时代 , 和 停顿 之间 .

通常情况下，这个练习要做六到八次，每次之间要稍作休息。

[ðə; ði] [ʃɔːt] [kən'trəʊld] [breθ]
The Short Controlled Breath
这 短的 受控 气息

短促控制呼吸法

[ˌeksplə'neɪʃ(ə)n][ɪn] ['diːteɪl]
Explanation In Detail
解释 在 细节

详细解释

[eks'heɪl][fɜːst][æz; əz] [ʃəʊn] [ɪn] ['fəʊtəgrɑːf] [wʌn] ([ðə; ði] ['klenzɪŋ] [breθ]) .
Exhale first as shown in Photograph 1 (the cleansing breath) .
呼气 第一的 作为 所示 在 照片 1 (这 清洁 气息) .

首先如图 1 所示呼气（清洁呼吸）。

[ðɪs] [prɪ'siːdz] ['evri] ['eksəsaɪz] .
This precedes every exercise .
这 之前 每一个 锻炼 .

这是每次练习之前的步骤。

['ɑːftə(r)][ðə; ði] ['klenzɪŋ] [breθ] , [ɪn'heɪl] [θruː] [ðə; ði][nəʊz] , [waɪl] ['pleɪsɪŋ] [ðə; ði][hændz] ['laɪtli] [ɒn][hɪps] ,
After the cleansing breath , inhale through the nose , while placing the hands lightly on hips ,
后 这 清洁 气息 , 吸入 通过 这 鼻子 , 尽管 放置 这 双手 轻轻 在 臀部 ,

完成清洁呼吸后，双手轻轻放在臀部，同时用鼻子吸气。

[æz; əz][ɪn] ['fəʊtəgrɑːf] [ˌtuː'tuː] .
as in Photograph 2 .
作为 在 照片 2 .

如图2所示。

[həʊld][ðə; ði] [breθ] [ə; eɪ] [fjuː] ['sekəndz; sɪ'kɒndz][ænd; ənd]['əʊpən][ðə; ði] [maʊθ] .
Hold the breath a few seconds and open the mouth .
抓住 这 气息 一个 很少 秒 和 打开 这 嘴 .

屏住呼吸几秒钟，然后张开嘴。

[duː; də] [nɒt] [pə'mɪt] ['eni] [breθ] [tuː; tə] [ɪ'skeɪp] .

Do	not	permit	any	breath	to	escape	.
做	不是	允许	任何	气息	到	逃脱	.

不要让任何气息逸出。

[ðə; ði] ['əʊpənɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [maʊθ] [pruːvz] [tuː; tə] [jɔː'self] [ðæt] [ðeə(r)] [ɪz] [nəʊ] [kən'trækʃ(ə)n] [æt; ət]

The	opening	of	the	mouth	proves	to	yourself	that	there	is	no	contraction	at
这	开幕	的	这	嘴	证明	到	你自己	那	那里	是	不	收缩	在

[ðə; ði] [θrəʊt] ;

the	throat	;
这	喉	;

张开嘴就能证明喉咙没有收缩;

[ɪn'sted] , [ðə; ði] ['daɪəfræm] [ɪz] ['həʊldɪŋ] [ðə; ði] [breθ] .

instead	,	the	diaphragm	is	holding	the	breath	.
反而	,	这	隔膜	是	保持	这	气息	.

相反，横膈膜在屏住呼吸。

[naʊ] , [eks'heɪl] , ['seɪɪŋ] “ [ˌes 'es] ” [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [tiːθ] , [wɪð] [rɪ'lækst] [θrəʊt] .

Now	,	exhale	,	saying	“	ss	”	between	the	teeth	,	with	relaxed	throat	.
现在	,	呼气	,	说	“	ss	”	之间	这	牙齿	,	和	轻松	喉	.

现在，放松喉咙，发出“嘶”的一声，呼气。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['veri] [ɪm'pɔːt(ə)nt] [tuː; tə] [əb'zɜːv] [ðæt] [ðə; ði] [tʃest] [ɪz] [held] [haɪ] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [fɜːst] [hɑːf]

It	is	very	important	to	observe	that	the	chest	is	held	high	for	the	first	half
它	是	非常	重要的	到	观察	那	这	胸部	是	握住	高的	为了	这	第一的	一半

[ɒv; əv] [ˌekspə'reɪʃ(ə)n] .

of	expiration	.
的	到期日	.

需要特别注意的是，在呼气的前半段，胸部要保持高位。

[ðen] [let] [ˌaɪ 'tiː] ['kwɪkli] [sɪŋk] [wɪð] [ðə; ði] [breθ] , [ænd; ənd] [teɪk] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [kwɪk] ['klenzɪŋ]

Then	let	it	quickly	sink	with	the	breath	,	and	take	two	or	three	quick	cleansing
然后	让	它	迅速地	下沉	和	这	气息	,	和	拿	二	或者	三	快的	清洁

[breθs] . [-]

breaths	.	[	13	]
呼吸	.	[	-	]

然后让它随着呼吸迅速沉入海底，并快速地吸两到三次清气。[13]

[əb'zɜːv] [ðæt] [ðə; ði] ['ʃəʊldəz] [duː; də] [nɒt] [raɪz] [waɪl] [ɪn'heɪlɪŋ] — [ðæt] [juː; jʊ] ['riːəli] [ɪn'heɪl] ,

Observe	that	the	shoulders	do	not	rise	while	inhaling	—	that	you	really	inhale	,
观察	那	这	肩膀	做	不是	上升	尽管	吸入	—	那	你	真的	吸入	,

注意吸气时肩膀不要耸起——你要真正地吸气。

[nɒt] [ðæt] [juː; jʊ] [stretʃ] [ðə; ði] [tʃest] ['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] [lɪft] [ðə; ði] ['ʃəʊldəz] ,

not	that	you	stretch	the	chest	muscles	and	lift	the	shoulders	,
不是	那	你	拉紧	这	胸部	肌肉	和	举起	这	肩膀	,

不是说你要伸展胸肌和耸肩，

[æz; əz] [ai] [hæv; həv] [siːn] ['iːv(ə)n] ['æθliːts] [duː; də] , [wen] [ɑːskt] [tuː; tə] [teɪk] [ə; eɪ] [diːp] [breθ] .

as	I	have	seen	even	athletes	do	,	when	asked	to	take	a	deep	breath	.
作为	我	有	已见	甚至	运动员	做	,	什么时候	问	到	拿	一个	深的	气息	.

正如我所见，甚至运动员在被要求深呼吸时也会这样做。

[bɪ'saɪdz] ['əʊpənɪŋ] [ðə; ði] [maʊθ] ['djʊərɪŋ] [ðə; ði] ['pɪəriəd] [ɒv; əv] [held] [breθ] ,

Besides	opening	the	mouth	during	the	period	of	held	breath	,
除了	开幕	这	嘴	期间	这	时期	的	握住	气息	,

除了在屏气期间张开嘴之外，

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [wel] [tuː; tə] [tɜːn] [ðə; ði] [nek] ['sevrəl] [taɪmz] [tuː; tə] [pruːv] [ɪts] ['friːdəm] [frɒm; frəm]
it **would** **be** **well** **to** **turn** **the** **neck** **several** **times** **to** **prove** **its** **freedom** **from**
它 会 是 出色地 到 转动 这 脖子 一些 时代 到 证明 它是 自由 从
['tenʃ(ə)n] .
tension .
紧张 .

最好转动颈部几次，以证明其没有张力。

[ðə; ði] [ʃɔːt] [kən'trəʊld] [breθ]
The **Short** **Controlled** **Breath**
这 短的 受控 气息

短促控制呼吸法

[ɪn] [kən'denst] [fɔːm]
In **Condensed** **Form**
在 浓缩版 形式

简略版

[pə'zɪʃ(ə)n] : [ɪ'rekt] , [wɪð] [ɑːmz] [æt; ət] [saɪdz] .
Position **:** **Erect** **,** **with** **arms** **at** **sides** **.**
位置 : 直立 , 和 武器 在 侧面 .

姿势：直立，双臂自然下垂。

([ə; eɪ]) [eks'heɪl] [æz; əz] [ɪn] ['eksəsaɪz] [wʌn] , ['seɪɪŋ] “ [ˌes 'es] .
(**a** **)** **Exhale** **as** **in** **Exercise** **One** **,** **saying** **“** **ss** **.**
(一个) 呼气 作为 在 锻炼 一 , 说 “ ss .

（a）像练习一中那样呼气，说“ss”。

” ([biː]) [ɪn'heɪl] [θruː] [nəʊz] , ['pleɪsɪŋ] [hændz] [ɒn] [hɪps] [æz; əz] [ɪn] ['fəʊtəgrɑːf] [ˌtuː'tuː] .
” **(** **b** **)** **Inhale** **through** **nose** **,** **placing** **hands** **on** **hips** **as** **in** **Photograph** **2** **.**
” (b) 吸入 通过 鼻子 , 放置 双手 在 臀部 作为 在 照片 2 .

”(b) 用鼻子吸气，双手叉腰，如图 2 所示。

([siː]) [həʊld] [breθ] [wʌn] [tuː; tə] [fɔː(r)] ['sekəndz; sɪ'kɒndz] ; ['əʊpən] [maʊθ] .
(**c** **)** **Hold** **breath** **one** **to** **four** **seconds** **;** **open** **mouth** **.**
(c) 抓住 气息 一 到 四 秒 ; 打开 嘴 .

（c）屏住呼吸一到四秒钟；张开嘴。

([diː]) [eks'heɪl] “ [ˌes 'es] ” [fɜːst] ['həʊldɪŋ] [tʃest] [haɪ] , [ðen] ['letɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [sɪŋk] ['sləʊli] [wɪð] [breθ] .
(**d** **)** **Exhale** **“** **ss** **”** **first** **holding** **chest** **high** **,** **then** **letting** **it** **sink** **slowly** **with** **breath** **.**
(d) 呼气 “ ss ” 第一的 保持 胸部 高的 , 然后 出租 它 下沉 缓慢地 和 气息 .

（d）先呼气“ss”，保持胸部高高抬起，然后随着呼吸慢慢地让胸部下沉。

([iː]) [tuː] [tuː; tə] [θriː] ['klenzɪŋ] [breθs] .
(**e** **)** **Two** **to** **three** **cleansing** **breaths** **.**
(e) 二 到 三 清洁 呼吸 .

（e）两到三次清洁呼吸。

[pɔːz] [bɪ'fɔː(r)] [rɪ'piːtɪŋ] .
Pause **before** **repeating** **.**
暂停 前 重复 .

重复前请稍作停顿。

[tuː; tə] [biː; bi] [dʌn] [faɪv] [ɔː(r)] [sɪks] [taɪmz] [wɪð] ['pɔːzɪz] . [-]
To **be** **done** **five** **or** **six** **times** **with** **pauses** **.** **[** **14** **]**
到 是 完毕 五 或者 六 时代 和 停顿 . [-]

重复五六次，中间要停顿一下。[14]

[ðə; ði] ['klaɪmæks] [breθ]
The **Climax** **Breath**
这 高潮 气息

高潮呼吸

[ˌeksplə'neɪʃ(ə)n][ɪn]['diːteɪl]

Explanation	In	Detail
解释	在	细节

详细解释

[ðɪs] ['eksəsaɪz][ɪz][ðə; ði][məʊst] ['dɪfɪkəlt] [ɒv; əv][ɔːl] ['briːðɪŋ] [dʒɪm'næstɪks] ,

This	exercise	is	the	most	difficult	of	all	breathing	gymnastics	,
这	锻炼	是	这	最多	难的	的	全部	呼吸	体操	,

这项练习是所有呼吸体操中最难的。

[ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd][nɒt][biː; bi] [ə'temptɪd] [baɪ][ðə; ði] [sɪk] .

and	should	not	be	attempted	by	the	sick	.
和	应该	不是	是	尝试过	经过	这	生病的	.

病人不应尝试。

[ˌaɪ 'tiː][rɪ'kwaɪəz] [greɪt] [ɪn'djʊərəns] .

It	requires	great	endurance	.
它	需要	伟大的	耐力	.

这需要极强的耐力。

['iːv(ə)n][æn; ən] ['æθliːt] [ʃʊd; ʃəd][nɒt] [ə'tempt] [ˌaɪ 'tiː] , [ʌn'tɪl][ðə; ði]['ʌðə(r)z][ɑː(r); ə(r)] [wel] [ɪn][hænd] .

Even	an	athlete	should	not	attempt	it	,	until	the	others	are	well	in	hand	.
甚至	一个	运动员	应该	不是	试图	它	,	直到	这	其他的	是	出色地	在	手	.

即使是运动员，在其他事情处理妥当之前，也不应该尝试这样做。

[ðə; ði][fɜːst] [pɑːt][ɪz][ɪg'zæktli][laɪk][ðə; ði]['eksəsaɪz] [mɑːkt] “ [ðə; ði] [ʃɔːt] [kən'trəʊld] [breθ] .

The	first	part	is	exactly	like	the	exercise	marked	“	The	Short	Controlled	Breath	.
这	第一的	部分	是	确切地	喜欢	这	锻炼	标记	“	这	短的	受控	气息	.

第一部分与标记为“短促控制呼吸”的练习完全相同。

” [bʌt; bət][ɪn][ðə; ði]['sekənd] [pɑːt] , [ɪn'sted] [ɒv; əv] [ɪk'spelɪŋ] [ðə; ði][eə(r)] ['sʌd(ə)nli] ,

”	But	in	the	second	part	,	instead	of	expelling	the	air	suddenly	,
”	但	在	这	第二	部分	,	反而	的	排出	这	空气	突然	,

“但在第二部分，不是突然呼出空气，

[juː; jʊ] [prə'siːd] [tuː; tə][eks'heɪl]['veri] ['sləʊli] (['ɑːftə(r)]['həʊldɪŋ][ðə; ði] [breθ] [ə; eɪ][fjuː]['sekəndz; sɪ'kɒndz]

you	proceed	to	exhale	very	slowly	(	after	holding	the	breath	a	few	seconds
你	继续	到	呼气	非常	缓慢地	(	后	保持	这	气息	一个	很少	秒

) .

)	.
)	.

然后你慢慢地呼气（屏住呼吸几秒钟后）。

[keə(r)][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən][tuː; tə] [siː] [ðæt][ðə; ði]['ʌpə(r)] [tʃest] [ɪz][held] [haɪ] [æz; əz] [lɒŋ] [æz; əz]

Care	should	be	taken	to	see	that	the	upper	chest	is	held	high	as	long	as
关心	应该	是	已采取	到	看	那	这	上	胸部	是	握住	高的	作为	长的	作为

['pɒsəb(ə)l] [waɪl] [eks'heɪlɪŋ] .

possible	while	exhaling	.
可能的	尽管	呼气	.

呼气时应注意保持胸部上部尽可能长时间地高高抬起。

[wɪð] [ðə; ði][lɑːst]['ætəm][ɒv; əv] [breθ] ['liːvɪŋ] [ðə; ði] [lʌŋz] , [drɒp] ([rɪ'læks]) [ðə; ði] ['ʃəʊldəz]

With	the	last	atom	of	breath	leaving	the	lungs	,	drop	(	relax	)	the	shoulders
和	这	最后的	原子	的	气息	离开	这	肺	,	降低	(	放松	)	这	肩膀

[ænd; ənd] [həʊl] [freɪm] .

and	whole	frame	.
和	所有的	框架	.

当肺部最后一丝气息消散时，放松肩膀和整个身体。

['kwɪkli] [teɪk] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] [mɔː(r)] ['klenzɪŋ] [breθs] [tuː; tə]['kwaɪət][ðə; ði] [hɑːt] [ænd; ənd] [lʌŋz] .

Quickly	take	two	or	three	more	cleansing	breaths	to	quiet	the	heart	and	lungs	.
迅速地	拿	二	或者	三	更多的	清洁	呼吸	到	安静的	这	心	和	肺	.

快速再做两三次深呼吸，让心脏和肺部平静下来。

[wen] [wʌn][ɪz] ['redi] [fɔ:(r); fə(r)] [ðɪs] ['strenjuəs] ['eksəsaɪz] ,

When	one	is	ready	for	this	strenuous	exercise	,
什么时候	一	是	准备好	为了	这	费力的	锻炼	,

当一个人准备好进行这项剧烈运动时，

[ˌaɪ 'ti:] [bɪ'kʌmz] [ə; eɪ] [greɪt] [fɔ:s] [fɔ:(r); fə(r)] ['bɪldɪŋ] [bredθ] [ænd; ənd] [depθ] [tu:; tə][ðə; ði] [tʃest] ,

it	becomes	a	great	force	for	building	breadth	and	depth	to	the	chest	,
它	变成	一个	伟大的	力量	为了	建筑	宽度	和	深度	到	这	胸部	,

[ænd; ənd] [nju:] ['ɪnə(r)][vaɪ'tæləti] .

and	new	inner	vitality	.
和	新的	内	活力	.

它能极大地增强胸腔的宽度和深度，并带来新的内在活力。

['djʊərɪŋ][ðə; ði][fɜ:st] [fju:] [wi:ks] [wʌn] [pə'fɔ:məns] [ɒv; əv] [ðɪs] ['eksəsaɪz][ɪz] [ɪ'nʌf] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]

During	the	first	few	weeks	one	performance	of	this	exercise	is	enough	for	the
期间	这	第一的	很少	周	一	表现	的	这	锻炼	是	足够的	为了	这

[deɪ] .

day	.
天	.

在最初几周，每天只需做一次这个练习就足够了。

['ɑ:ftə(r)][ðə; ði]['sekənd] [mʌnθ] , [tu:] ['eksəsaɪzɪz] [-]

After	the	second	month	,	two	exercises	[	15	]
后	这	第二	月	,	二	练习	[	-	]

第二个月后，进行两项练习[15]

[pə(r)] [deɪ] , [fɪfθ] [mʌnθ] , [θri:] ['eksəsaɪzɪz][pə(r)] [deɪ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , ['veri] ['grædʒuəli]

per	day	,	fifth	month	,	three	exercises	per	day	,	etc	.	,	very	gradually
每	天	,	第五	月	,	三	练习	每	天	,	ETC	.	,	非常	逐步地

[ɪn'kri:sɪŋ] [ðə; ði]['nʌmbə(r)] .

increasing	the	number	.
增加	这	数字	.

每天，第五个月，每天三次练习，等等，逐渐增加次数。

[ðə; ði]['klaɪmæks] [breθ]

The	Climax	Breath
这	高潮	气息

高潮呼吸

[ɪn] [kən'denst] [fɔ:m]

In	Condensed	Form
在	浓缩版	形式

简略版

([ə; eɪ]) [eks'heɪl] “ [ˌes 'es] .

(	a	)	Exhale	“	ss	.
(	一个	)	呼气	“	ss	.

(a) 呼气“ss。

” ([bi:]) [ɪn'heɪl] ['sləʊli] .

”	(	b	)	Inhale	slowly	.
”	(	b	)	吸入	缓慢地	.

”(b) 慢慢吸气。

“ [hɪs] ” [θru:] [smɔ:lɪst] ['əʊpənɪŋ] [ɒv; əv][lɪps][ænd; ənd] [kləʊzd] [ti:θ] .

“	Hiss	”	through	smallest	opening	of	lips	and	closed	teeth	.
“	嘶	”	通过	最小	开幕	的	嘴唇	和	关闭	牙齿	.

通过嘴唇微微张开和牙齿紧闭发出“嘶嘶”声。

[pleɪs] [hændz][ɒn] ['daɪəfræm] , [æz; əz][ɪn] ['fəʊtəgrɑ:f] [θri:] .

Place	hands	on	diaphragm	,	as	in	Photograph	3	.
地方	双手	在	隔膜	,	作为	在	照片	3	.

将双手放在隔膜上，如图 3 所示。

([siː]) [həʊld] [breθ] ['sevrəl] ['sekəndz; sɪ'kɒndz] .

(	c	)	Hold	breath	several	seconds	.
(	c	)	抓住	气息	一些	秒	.

（c）屏住呼吸几秒钟。

([diː]) [eks'heɪl] ['sləʊli] “ [ˌes 'es] ” [θruː] [smɔːl] ['əʊpənɪŋ] [ɒv; əv] [lɪps] [ænd; ənd] [tiːθ] .

(	d	)	Exhale	slowly	“	ss	”	through	small	opening	of	lips	and	teeth	.
(	d	)	呼气	缓慢地	“	ss	”	通过	小的	开幕	的	嘴唇	和	牙齿	.

（d）通过嘴唇和牙齿的小开口慢慢地“ss”呼气。

([iː]) ['sevrəl] ['kliːnɪŋ] [breθs] .

(	e	)	Several	cleaning	breaths	.
(	e	)	一些	打扫	呼吸	.

（e） 深呼吸几次。

[lɒŋ] [pɔːz] .

Long	pause	.
长的	暂停	.

长时间的沉默。

[ðɪs] [ɪz] ['nevə(r)] [tuː; tə] [biː; bi] [pə'fɔːmd] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] [twaɪs] [æt; ət] [wʌn] [taɪm] , ['djʊərɪŋ] [ðə; ði] [fɜːst]

This	is	never	to	be	performed	more	than	twice	at	one	time	,	during	the	first
这	是	绝不	到	是	执行	更多的	比	两次	在	一	时间	,	期间	这	第一的

[tuː] [mʌnθs] .

two	months	.
二	几个月	.

在最初两个月内，此操作一次最多只能进行两次。

[wɪð] [g'ɜːlz] [ɔː(r)] ['wɪmɪn] [huː] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn'klaɪnd] [tuː; tə] ['staʊtnəs] ,

With	girls	or	women	who	are	inclined	to	stoutness	,
和	女孩们	或者	女性	WHO	是	倾斜	到	腴	,

对于体型偏胖的女孩或女性来说，

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] ['sʌmtaɪmz] [biː; bi] [wel] [tuː; tə] [pleɪs] [ðə; ði] [hændz] [ɪ'miːdiətli] ['ʌndə(r)] [ðə; ði] [bʌst] —

it	may	sometimes	be	well	to	place	the	hands	immediately	under	the	busts	—
它	可能	有时	是	出色地	到	地方	这	双手	立即地	在下面	这	半身像	—

['slaɪtli] [sə'pɔːtɪŋ] [ðə; ði] [brests] — [ɪn'sted] [ɒv; əv] [ɒn] [ðə; ði] [hɪps] .

slightly	supporting	the	breasts	—	instead	of	on	the	hips	.
轻微地	支持	这	乳房	—	反而	的	在	这	臀部	.

有时，将双手放在胸部下方（轻轻托住乳房）而不是放在臀部可能更好。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ði] “ [rɪ'læksɪŋ] ” ['muːvmənts] [kæn; kən] [ðʌs] [biː; bi] [pə'fɔːmd] [wɪð]

It	will	be	found	that	the	“	relaxing	”	movements	can	thus	be	performed	with
它	将要	是	成立	那	这	“	放松	”	移动	能	因此	是	执行	和

[mɔː(r)] ['kʌmfət] — [ʌn'tɪl] [sʌtʃ] [taɪm] [æz; əz] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [sə'pɔːtɪŋ] [ðə; ði] [bʌst] [geɪn] [ɪn] [streŋθ]

more	comfort	—	until	such	time	as	the	muscles	supporting	the	busts	gain	in	strength
更多的	舒适	—	直到	这样的	时间	作为	这	肌肉	支持	这	半身像	获得	在	力量

[ænd; ənd] [ˌiːlæ'stɪsəti] . [-]

and	elasticity	.	[	16	]
和	弹性	.	[	-	]

人们会发现，这样就能更舒适地进行“放松”动作——直到支撑胸部的肌肉变得强壮而富有弹性为止。[16]

[keə(r)] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['teɪkən] [æt; ət] [fɜːst] [nɒt] [tuː; tə] [teɪk] [ɪn] [tuː] [mʌtʃ] [breθ] ,

Care	should	be	taken	at	first	not	to	take	in	too	much	breath	,
关心	应该	是	已采取	在	第一的	不是	到	拿	在	也	很多	气息	,

一开始要小心，不要吸太多气。

[nɔː(r)] [tuː; tə] [həʊld] [ðə; ði] [breθ] [tuː] [lɒŋ] .

nor	to	hold	the	breath	too	long	.
也不	到	抓住	这	气息	也	长的	.

也不要屏住呼吸太久。

[ðɪs] ['mætə(r)] , [haʊ'evə(r)] , [ɪz] [ɪn'taɪəli] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] .

This	matter	,	however	,	is	entirely	individual	.
这	事情	,	然而	,	是	完全	个人	.

然而，此事完全是个人情况。

['nætʃ(ə)rəli] ,

Naturally	,
自然	,

自然，

[ə; eɪ]['greɪtə(r)] [ə'maʊnt] [ɒv; əv][keə(r)][mʌst; məst][biː; bi] ['eksəd] [baɪ][ə; eɪ] ['delɪkət] [tʃaɪld][ɔː(r)][baɪ][ə; eɪ]

a	greater	amount	of	care	must	be	exercised	by	a	delicate	child	or	by	a
一个	更大的	数量	的	关心	必须	是	锻炼	经过	一个	精美的	孩子	或者	经过	一个

[kən'sʌmptɪv] [ðæn; ðən][baɪ][ə; eɪ] ['helθi] [juːθ] .

consumptive	than	by	a	healthy	youth	.
消耗性的	比	经过	一个	健康	青年	.

体弱多病的儿童或肺痨患者需要比健康青少年付出更多关爱。

[ænd; ənd] [raɪt] [hɪə(r)][ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['emfəsaɪzd] [ðæt] , [ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] ['bɪznəs] [mæn]

And	right	here	it	should	be	emphasized	that	,	if	you	are	a	business	man
和	正确的	这里	它	应该	是	强调	那	,	如果	你	是	一个	商业	男人

,

,

,

这里需要强调的是，如果你是一名商人，

['sɪtɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [lɒŋ] ['aʊəz] ['evri] [deɪ] [æt; ət][ə; eɪ][desk] , [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] ,

sitting	for	long	hours	every	day	at	a	desk	,	you	should	,
坐着	为了	长的	小时	每一个	天	在	一个	桌子	,	你	应该	,

如果你每天长时间坐在办公桌前，你应该.....

[ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] [dɪ'raɪv] [ðə; ði]['mæksɪməm] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [gʊd] [frɒm; frəm] [ðiːz] ['briːðɪŋ]

in	order	to	derive	the	maximum	amount	of	good	from	these	breathing
在	命令	到	派生	这	最大限度	数量	的	好的	从	这些	呼吸

['eksəsaɪzɪz] , [plæn][tuː; tə][stænd][ʌp] ,

exercises	,	plan	to	stand	up	,
练习	,	计划	到	站立	向上	,

为了最大限度地发挥这些呼吸练习的效果，请计划站着练习。

[nɪə(r)][ðə; ði]['əʊpən] ['wɪndəʊ] [ænd; ənd] [spend] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] ['præktɪsɪŋ] [sʌm; səm][ɒv; əv] [ðiːz]

near	the	open	window	and	spend	a	few	minutes	practicing	some	of	these
靠近	这	打开	窗户	和	花费	一个	很少	分钟	练习	一些	的	这些

['sɪmp(ə)l]['eksəsaɪzɪz] .

simple	exercises	.
简单的	练习	.

走到敞开的窗户旁，花几分钟时间练习一下这些简单的练习。

[juː; jʊ] [wɪl] ['ɒf(ə)n][faɪnd] [ðæt] [wɒt] [juː; jʊ] [θɔːt] [wɒz; wəz][ðə; ði] [fə'tiːg] [ɒv; əv] [ˌəʊvə'wɜːk] [ɪz]

You	will	often	find	that	what	you	thought	was	the	fatigue	of	overwork	is
你	将要	经常	寻找	那	什么	你	想法	曾是	这	疲劳	的	过度劳累	是

['nʌθɪŋ] [mɔː(r)][ɔː(r)] [les] [ðæn; ðən] ['steɪˌɪŋ] [tuː] [lɒŋ] [ɪn][ə; eɪ][kləʊz] ['ætməsfɪə(r)] ,

nothing	more	or	less	than	staying	too	long	in	a	close	atmosphere	,
没有什么	更多的	或者	较少的	比	入住	也	长的	在	一个	关闭	气氛	,

你常常会发现，你以为是过度劳累造成的疲劳，其实只是因为在封闭的环境中待得太久而引起的。

[ænd; ənd] ['meɪkɪŋ] [æn; ən] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] [juːz][ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)]['ɔːrgənz][ɒv; əv][ˌrespə'reɪʃ(ə)n] .

and	making	an	insufficient	use	of	your	organs	of	respiration	.
和	制作	一个	不足的	使用	的	你的	器官	的	呼吸	.

并且没有充分利用呼吸器官。

[ðə; ði] ['fiːlɪŋ] [ɒv; əv] ['freʃnəs] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz] [wɪl] [ɪm'pɑːt] ,

The	feeling	of	freshness	these	exercises	will	impart	,
这	感觉	的	新鲜	这些	练习	将要	传授	,

这些锻炼会带来神清气爽的感觉。

[ðə; ði] [ɪn'kriːst] ['vɪgə(r)][ænd; ənd][ðə; ði] [ɪn'hɑːnst] ['klɪənəs] [ɒv; əv][maɪnd] [ðæt] [wɪl] [kʌm] [tuː; tə]

the	increased	vigor	and	the	enhanced	clearness	of	mind	that	will	come	to
这	增加	活力	和	这	增强型	清晰度	的	头脑	那	将要	来	到

[juː; jʊ] ,

you	,
你	,

你会感到精力更加充沛，头脑更加清晰。

[wɪl] [pruːv] [ə; eɪ]['greɪtf(ə)l] [sɔːs] [ɒv; əv] [sə'praɪz] .

will	prove	a	grateful	source	of	surprise	.
将要	证明	一个	感激的	来源	的	惊喜	.

这将带来令人惊喜的美好体验。

['meni] [men] , ['fɔːməli] [ɪn][ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] ['vɪzɪtɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['kɒkteɪl] , [teɪk] [ə; eɪ] [fjuː] [diːp]

Many	men	,	formerly	in	the	habit	of	visiting	for	a	cocktail	,	take	a	few	deep
许多	男人	,	以前	在	这	习惯	的	访问	为了	一个	鸡尾酒	,	拿	一个	很少	深的

[-]

[	17	]

[-]

许多以前习惯来这里喝杯鸡尾酒的男人们，现在却喝了几杯烈酒[17]

[breθs] [ɪn] [ðɪs] [ˌsaɪən'tɪfɪk]['mænə(r)] .

breaths	in	this	scientific	manner	.
呼吸	在	这	科学	方式	.

以这种科学的方式呼吸。

[ðeɪ] [kleɪm] [ðæt] [ðɪs] [freʃ] [eə(r)] ['kɒkteɪl] [ɪz]['betə(r)][ðæn; ðən] ['eni] ['kɒfi] [ɔː(r)] ['lɪkə(r)] ['stɪmjələnt] .

They	claim	that	this	Fresh	Air	Cocktail	is	better	than	any	coffee	or	liquor	stimulant	.
他们	宣称	那	这	新鲜的	空气	鸡尾酒	是	更好的	比	任何	咖啡	或者	酒	兴奋剂	.

他们声称这种"清新空气鸡尾酒"比任何咖啡或烈酒提神效果都好。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi]['sɜːt(ə)n] [ðæt] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət] [gʊd] [ɪ'fekts] [kæn; kən]['evə(r)] ['fɒləʊ]

And	it	can	be	certain	that	nothing	but	good	effects	can	ever	follow
和	它	能	是	肯定	那	没有什么	但	好的	效果	能	曾经	跟随

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

可以肯定的是，它只会带来好的结果。

[baɪ] [ðɪs] ['sɪstəm] [ɒv; əv] ['briːðɪŋ] [juː; jʊ][kæn; kən] [bɪld] [ʌp][ə; eɪ] ['wʌndəf(ə)l] [fɪ'ziːk] .

By	this	system	of	breathing	you	can	build	up	a	wonderful	physique	.
经过	这	系统	的	呼吸	你	能	建造	向上	一个	精彩的	体质	.

通过这种呼吸方法，你可以练就一副健美的体魄。

[juː; jʊ][kæn; kən] [bɪ'kʌm] [strɒŋ] [ænd; ənd] ['æktɪv] ,

You	can	become	strong	and	active	,
你	能	变得	强的	和	积极的	,

你可以变得强壮而活跃，

[ænd; ənd][hæv; həv][ə; eɪ][ˌsuːpərə'bʌndəns; ˌsjuːpərə'bʌndəns][ɒv; əv] [helθ] [ænd; ənd][vaɪ'tæləti] — [ænd; ənd]

and	have	a	superabundance	of	health	and	vitality	—	and
和	有	一个	过多	的	健康	和	活力	—	和

[wɪ'ðaʊt] ['spendɪŋ] [mɔː(r)][ðæn; ðən][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [ə; eɪ] [deɪ] [æt; ət][jɔː(r); jə(r)] ['briːðɪŋ] ['eksəsaɪzɪz]

without	spending	more	than	a	few	minutes	a	day	at	your	breathing	exercises
没有	开支	更多的	比	一个	很少	分钟	一个	天	在	你的	呼吸	练习

.

:

.

拥有充沛的健康和活力——而且每天只需花几分钟时间进行呼吸练习。

['ɑːftə(r)][ə; eɪ] [ʃɔːt] [taɪm] [ðə; ðɪ]['hæbɪt][fɔː(r); fə(r)] [sləʊ] , [diːp] ['briːðɪŋ] [ɪz] [fɔːmd] , [ænd; ənd][æz; əz]

After	a	short	time	the	habit	for	slow	,	deep	breathing	is	formed	,	and	as
后	一个	短的	时间	这	习惯	为了	慢的	,	深的	呼吸	是	形成	,	和	作为

[wɪð] [ɔːl]['hæbɪts] ,

with	all	habits	,
和	全部	习惯	,

不久之后，缓慢深呼吸的习惯就养成了，而且就像所有习惯一样，

[ˌaɪ 'tiː] [rɪ'kwaɪəz] [nəʊ] [ə'tenʃ(ə)n] [ˌwɒtsəʊ'evə(r)] .

it	requires	no	attention	whatsoever	.
它	需要	不	注意力	任何	.

它完全不需要任何照看。

[hɪnts] [fɔː(r); fə(r)] [kən'trəʊld] ['briːðɪŋ]

Hints	for	Controlled	Breathing
提示	为了	受控	呼吸

控制呼吸的技巧

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][gəʊ]['ɔːlməʊst] [wɪ'ðaʊt] ['seɪɪŋ] [ðæt] [tuː; tə][get][ðə; ðɪ][best] [ɪ'fekts] [frɒm; frəm][eə(r)][juː; jʊ]

It	should	go	almost	without	saying	that	to	get	the	best	effects	from	air	you
它	应该	去	几乎	没有	说	那	到	得到	这	最好的	效果	从	空气	你

[ʃʊd; ʃəd] [briːð] [ðə; ðɪ]['pjʊərɪst][eə(r)][əb'teɪnəb(ə)l] .

should	breathe	the	purest	air	obtainable	.
应该	呼吸	这	最纯净的	空气	可获得	.

毋庸置疑，要想获得最佳的空气效果，你应该呼吸最纯净的空气。

[eə(r)] [wɪtʃ] [ɪz] [fʊl] [ɒv; əv] [dʌst] ['pɑːtɪk(ə)lz] , [fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] ,

Air	which	is	full	of	dust	particles	,	for	instance	,
空气	哪个	是	满的	的	灰尘	颗粒	,	为了	实例	,

例如，空气中充满了灰尘颗粒。

[meɪ] [biː; bi] ['æktʃuəli] ['ɪrɪteɪtɪŋ] [tuː; tə][ðə; ðɪ] ['delɪkət] ['mjuːkəs] ['membreɪn] [ðæt] [laɪnz][ðə; ðɪ][nəʊz] ,

may	be	actually	irritating	to	the	delicate	mucous	membrane	that	lines	the	nose	,
可能	是	实际上	令人恼火的	到	这	精美的	粘液	膜	那	线条	这	鼻子	,

实际上可能会刺激鼻腔内壁娇嫩的黏膜。

[θrəʊt] , ['brɒŋkiəl] [tjuːbz] [ænd; ənd][eə(r)] [selz] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [lʌŋz] .

throat	,	bronchial	tubes	and	air	cells	of	the	lungs	.
喉	,	支气管	管子	和	空气	细胞	的	这	肺	.

咽喉、支气管和肺泡。

[ðɪs] [dʌst] [kən'teɪnz] ['pɑːtɪk(ə)lz][ɒv; əv][ɔː'gænɪk]['mætə(r)] [dɪ'raɪvd] [frɒm; frəm][ðə; ðɪ]['ekskrɪmənt][ɒv; əv]

This	dust	contains	particles	of	organic	matter	derived	from	the	excrement	of
这	灰尘	包含	颗粒	的	有机的	事情	衍生的	从	这	粪便	的

['hɔːsɪz] [ænd; ənd][dɒgz] ,

horses	and	dogs	,
马匹	和	狗	,

这种灰尘中含有源自马和狗粪便的有机物颗粒。

[frɒm; frəm] [draɪd] ['ætəmz] [ɒv; əv] ['ɒfl] [-]
from **dried** **atoms** **of** **offal** **[** **18** **]**
从 干燥 原子 的 内脏 [-]

由干燥的内脏原子[18]

[ænd; ənd] [dɪ'keɪɪŋ] ['vedʒtəb(ə)l]['mætə(r)] , [ɔ:(r)][frɒm; frəm] [draɪd] [mʌd] ['ɪmprɛgneɪtɪt] [wɪð] ['jʊərɪn] .
and **decaying** **vegetable** **matter** **,** **or** **from** **dried** **mud** **impregnated** **with** **urine** **.**
和 腐烂的 蔬菜 事情 , 或者 从 干燥 泥 受精 和 尿 .

以及腐烂的植物物质，或浸透尿液的干泥。

[ɪn'di:d] ,
Indeed **,**
的确 ,

的确，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['veri] ['lɑ:dʒli] [ə'pɒn] [ði:z] ['pɑ:tɪk(ə)lz] [ðæt] [ðə; ði]['maɪkrəʊ] - ['ɔ:rgəˌnɪzəmz] — [ɑ:tʃ] ['enəmɪz]
it **is** **very** **largely** **upon** **these** **particles** **that** **the** **micro** **-** **organisms** **—** **arch** **enemies**
它 是 非常 很大程度上 之上 这些 颗粒 那 这 微 - 生物 — 拱 敌人
[ɒv; əv][mæn'kaɪnd][æz; əz] [wel] [æz; əz][ɒv; əv]['ænɪm(ə)l][kaɪnd] — [ɑ:(r); ə(r)] ['kærid] [ɒn][ðeə(r)] ['erənd]
of **mankind** **as** **well** **as** **of** **animal** **kind** **—** **are** **carried** **on** **their** **errand**
的 人类 作为 出色地 作为 的 动物 种类 — 是 携带 在 他们的 差事
[ɒv; əv] [dɪ'strʌkʃ(ə)n] .
of **destruction** **.**
的 破坏 .

微生物（人类和动物的头号敌人）主要依靠这些微粒进行破坏活动。

[ði:z] ['maɪkrəʊ] - ['ɔ:rgəˌnɪzəmz][ɑ:(r); ə(r)][məʊst] [ə'bʌndənt] [ɪn][ðə; ði][eə(r)][ɒv; əv] [ɪn'hæbɪtɪd] [rʊmz; ru:mz]
These **micro** **-** **organisms** **are** **most** **abundant** **in** **the** **air** **of** **inhabited** **rooms**
这些 微 - 生物 是 最多 丰富 在 这 空气 的 有人居住的 房间
— [ænd; ənd][ðə; ði][mɔ:(r)]['pi:p(ə)l][ɪn][ðə; ði] [ru:m] [ðə; ði]['greɪtə(r)][ðə; ði]['nʌmbə(r)][ɒv; əv]['maɪˌkroʊbz]
— **and** **the** **more** **people** **in** **the** **room** **the** **greater** **the** **number** **of** **microbes**
— 和 这 更多的 人们 在 这 房间 这 更大的 这 数字 的 微生物
['prez(ə)nt] .
present **.**
展示 .

这些微生物在有人居住的房间空气中最为丰富——而且房间里的人越多，存在的微生物数量就越多。

[səʊ][doʊnt][bi:; bi][ə'freɪd][ɒv; əv]['əʊpən] ['wɪndəʊz] — [deɪ] [ɔ:(r)] [naɪt] .
So **don't** **be** **afraid** **of** **open** **windows** **—** **day** **or** **night** **.**
所以 不 是 害怕的 的 打开 视窗 — 天 或者 夜晚 .

所以不要害怕开窗——无论白天还是晚上。

[rɪ'membə(r)] ['flɒrəns] ['naɪtənˌgeɪlz] [kweɪnt] [ˌɒbzə'veɪʃ(ə)n] , " ['wɪndəʊz] [ɑ:(r); ə(r)] [meɪd] [tu:; tə][bi:; bi]
Remember **Florence** **Nightingale's** **quaint** **observation** **,** **"** **Windows** **are** **made** **to** **be**
记住 佛罗伦萨 夜莺的 古雅 观察 , " 视窗 是 制成 到 是
['əʊpənd] .
opened **.**
打开 .

请记住弗洛伦斯·南丁格尔那句奇特的格言："窗户是用来打开的。"

" ['ɔ:lweɪz] [bri:ð] [θru:] [ðə; ði] [nəʊz]
" **Always** **Breathe** **Through** **the** **Nose**
" 总是 呼吸 通过 这 鼻子

"始终用鼻子呼吸"

[ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [rɪ'membəd] , ['ɔ:lsəʊ] , [ðæt] [səʊ][fɑ:(r)][æz; əz]['pɒsəb(ə)l] ,
It **should** **be** **remembered** **,** **also** **,** **that** **so** **far** **as** **possible** **,**
它 应该 是 记得 , 还 , 那 所以 远的 作为 可能的 ,

此外，还应记住，在可能的情况下，

[ɔ:l] [ˌɪnhə'leɪʃn] [ɒv; əv][eə(r)][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [θru:] [ðə; ði][nəʊz] .

all	inhalation	of	air	should	be	through	the	nose	.
全部	吸入	的	空气	应该	是	通过	这	鼻子	.

所有吸气都应该通过鼻子进行。

[ðɪs] [ɪz][fɔ:(r); fə(r)] [tu:] ['veri] [ɪm'pɔ:t(ə)nt] ['ri:z(ə)nz] .

This	is	for	two	very	important	reasons	.
这	是	为了	二	非常	重要的	原因	.

这主要有两个非常重要的原因。

[fɜ:st] ,

First	,
第一的	,

第一的，

[ðə; ði] [faɪn] [heəz] ['laɪnɪŋ][ðə; ði]['neɪz(ə)l] [p'æsɪdʒɪz] [ækt][æz; əz][ə; eɪ] [sɪv] [θru:] [wɪtʃ] [ðə; ði]

the	fine	hairs	lining	the	nasal	passages	act	as	a	sieve	through	which	the
这	美好的	头发	衬垫	这	鼻腔	段落	行为	作为	一个	筛	通过	哪个	这

[ɪn'spaɪəd][eə(r)][ɪz] [streɪnd] .

inspired	air	is	strained	.
灵感	空气	是	紧张	.

鼻腔内壁的细毛就像一个筛子，吸入的空气会通过它进行过滤。

['fɜ:ðə(r)] [ðæn; ðən] [ðɪs] [ðə; ði]['ləʊə(r)] ['tɜ:bɪneɪtɪd] ['bɒdɪz] [ɪn][ðə; ði][nəʊz] ,

Further	than	this	the	lower	turbinated	bodies	in	the	nose	,
更远	比	这	这	降低	涡轮	身体	在	这	鼻子	,

此外，还有鼻腔内的下鼻甲体。

[ænd; ənd][ðə; ði]['ləʊə(r)][hɑ:f][ɒv; əv][ðə; ði]['mɪd(ə)l] [tɜ:bɪneɪts] [ɑ:(r); ə(r)] ['kʌvəd] [wɪð] [-]

and	the	lower	half	of	the	middle	turbinates	are	covered	with	[	19	]
和	这	降低	一半	的	这	中间	鼻甲	是	涵盖	和	[	-	]

中鼻甲的下半部分被[19]覆盖

['taɪni] [selz] (['sɪlɪeɪtɪd] ['tɪʃu:]) [prə'tru:dɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['membreɪn] ['kʌvərɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði]

tiny	cells	(	ciliated	tissue	)	protruding	from	the	membrane	covering	of	the
微小的	细胞	(	纤毛	组织	)	突出	从	这	膜	覆盖	的	这

[tɜ:bɪ'neɪts] .

turbinates	.
鼻甲	.

从鼻甲膜覆盖层突出的微小细胞（纤毛组织）。

[ði:z] [selz] [kætʃ] [ænd; ənd][həʊld] ['eni] ['pɑ:tɪk(ə)lz][ɒv; əv] [dʌst] [ɔ:(r)]['ʌðə(r)]['mætə(r)] [ðæt] [meɪ] [hæv; həv]

These	cells	catch	and	hold	any	particles	of	dust	or	other	matter	that	may	have
这些	细胞	抓住	和	抓住	任何	颗粒	的	灰尘	或者	其他	事情	那	可能	有

[slɪpt] [θru:] [ðə; ði][heə(r)] [skri:n] [ɒv; əv][ðə; ði]['nɒstrəlz] .

slipped	through	the	hair	screen	of	the	nostrils	.
滑倒了	通过	这	头发	屏幕	的	这	鼻孔	.

这些细胞会捕捉并保留任何可能穿过鼻孔毛发筛网的灰尘或其他物质颗粒。

[ðʌs] [dʌst] , [dʒɜ:rmz][ænd; ənd]['ʌðə(r)]['hɑ:mf(ə)l][mə'tɪəriəl][ɑ:(r); ə(r)] [rɪ'mu:vd] [frɒm; frəm][ðə; ði][eə(r)]

Thus	dust	,	germs	and	other	harmful	material	are	removed	from	the	air
因此	灰尘	,	细菌	和	其他	有害	材料	是	已移除	从	这	空气

['kʌrənts] ,

currents	,
电流	,

这样就能去除空气中的灰尘、细菌和其他有害物质。

[ænd; ənd] [prɪ'ventɪd] [frɒm; frəm] ['ri:tʃɪŋ] [ðə; ði] [lʌŋ] [selz] .

and	prevented	from	reaching	the	lung	cells	.
和	阻止	从	到达	这	肺	细胞	.

并阻止其到达肺细胞。

[ðə; ði][nekst][məʊst][ɪm'pɔ:t(ə)nt]['ri:z(ə)n][ɪz][ðæt][ðə; ði]['tʃeɪmbəz][ɒv; əv][ðə; ði][nəʊz],

The	next	most	important	reason	is	that	the	chambers	of	the	nose	,
这	下一个	最多	重要的	原因	是	那	这	房间	的	这	鼻子	,

下一个最重要的原因是鼻腔的各个腔室，

[wɪð][ðeə(r)]['wʌndəfəli][rɪtʃ][blʌd][sə'plaɪ],[ækt][æz; əz]['temprətʃə(r)]['regjuleitəz].

with	their	wonderfully	rich	blood	supply	,	act	as	temperature	regulators	.
和	他们的	太棒了	富有的	血	供应	,	行为	作为	温度	监管机构	.

它们血液供应极其丰富，能够起到调节体温的作用。

[ɪf][ju:; jʊ][bri:ð][eə(r)][æt; ət]['zɪərəʊ]['temprətʃə(r)][θru:][ðə; ði][nəʊz][ˌaɪ 'ti:][ɪz]['æktʃuəli][wɔ:m]

If	you	breathe	air	at	zero	temperature	through	the	nose	it	is	actually	warmed
如果	你	呼吸	空气	在	零	温度	通过	这	鼻子	它	是	实际上	温暖

[tu:; tə]['bɒdi]['temprətʃə(r)][bɪ'fɔ:(r)][ˌaɪ 'ti:]['pɑ:sɪz]['ɪntu:][ðə; ði]['brɒŋkiəl][tju:bz].

to	body	temperature	before	it	passes	into	the	bronchial	tubes	.
到	身体	温度	前	它	通过	进入	这	支气管	管子	.

如果通过鼻子吸入零度空气，空气在进入支气管之前实际上会被加热到体温。

[ɪf][ju:; jʊ][wɜ:(r); wə(r)][tu:; tə][bri:ð]['dezət][eə(r)],

If	you	were	to	breathe	desert	air	,
如果	你	是	到	呼吸	沙漠	空气	,

如果你呼吸沙漠的空气，

[ɔ:(r)][ðə; ði][eə(r)][ɒv; əv][ə; eɪ][blɑ:st]['fɜ:nɪs]['hi:tɪd][tu:; tə]-[dɪ'gri:z]—[ðɪs][ˌsu:pə'hi:tɪd; ˌsju:pə'hi:tɪd]

or	the	air	of	a	blast	furnace	heated	to	130	degrees	—	this	superheated
或者	这	空气	的	一个	爆炸	炉	加热	到	-	学位	—	这	过热

[eə(r)][wʊd][bi:; bi][ku:ld][ə'prɒksɪmətli][tu:; tə]['bɒdi]['temprətʃə(r)][bɪ'fɔ:(r)][ˌaɪ 'ti:][wɒz; wəz][pɑ:st]

air	would	be	cooled	approximately	to	body	temperature	before	it	was	passed
空气	会	是	冷却	大约	到	身体	温度	前	它	曾是	通过了

['ɪntu:][ðə; ði][lʌŋ][selz].

into	the	lung	cells	.
进入	这	肺	细胞	.

或者将高炉中加热到 130 度的空气——这种过热的空气在进入肺细胞之前会被冷却到接近体温。

[ɪf][ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ]['tendənsi][tu:; tə][bri:ð][θru:][ðə; ði][maʊθ],

If	there	is	a	tendency	to	breathe	through	the	mouth	,
如果	那里	是	一个	趋势	到	呼吸	通过	这	嘴	,

如果习惯用嘴呼吸，

[ðɪs][wɪl][bi:; bi]['mænɪfestɪd][məʊst][dɪ'saɪdɪdli][æt; ət][naɪt],[wen][-]

this	will	be	manifested	most	decidedly	at	night	,	when	[	20	]
这	将要	是	表现出来	最多	绝对地	在	夜晚	,	什么时候	[	-	]

这一点在夜间表现得最为明显，当[20]

[ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)][ə'sli:p],[ænd; ənd][ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ɑ:(r); ə(r)][rɪ'lækst].

you	are	asleep	,	and	the	muscles	are	relaxed	.
你	是	睡着了	,	和	这	肌肉	是	轻松	.

你睡着了，肌肉放松了。

[ɪf][ju:; jʊ][faɪnd][ðæt][ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)][ɪn][ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv]['sli:pɪŋ][wɪð][ðə; ði][maʊθ]['əʊpən]—

If	you	find	that	you	are	in	the	habit	of	sleeping	with	the	mouth	open	—
如果	你	寻找	那	你	是	在	这	习惯	的	睡眠	和	这	嘴	打开	—

[ə'weɪkənɪŋ][ɪn][ðə; ði]['mɔ:nɪŋ][wɪð][ə; eɪ][draɪ],

awakening	in	the	morning	with	a	dry	,
唤醒	在	这	早晨	和	一个	干燥	,

如果你发现自己有张嘴睡觉的习惯——早上醒来时嘴巴干燥，

[hɑ:ʃ][θrəʊt],

harsh	throat	,
残酷的	喉	,

喉咙发干，

[ˌaɪ 'tiː] [mait] [biː; bi] [wel] [tuː; tə][ə'dɒpt][ðə; ði] [dɪ'vaɪs] [wɪtʃ] ['dɑːktər; draɪv] . ['wɪljəm] [eɪtʃ] . [fɪts'dʒerəld]

it	might	be	well	to	adopt	the	device	which	Dr	.	William	H	.	Fitzgerald
它	可能	是	出色地	到	采纳	这	设备	哪个	博士	.	威廉	H	.	菲茨杰拉德

[ˌɪntrə'djuːst] [tuː; tə][ðə; ði]['medɪk(ə)l] [prə'feʃn] ['ɔːlməʊst] - [j'iəz] [ə'gəʊ] .

introduced	to	the	medical	profession	almost	20	years	ago	.
介绍	到	这	医疗的	职业	几乎	-	年	前	.

或许应该采用威廉·H·菲茨杰拉德博士近20年前引入医学界的这种装置。

[ðɪs] [kən'sɪsts] ['mɪəli] [ɪn] [ə'plaɪɪŋ] [ə; eɪ] [smɔːl] [piːs] [ɒv; əv] ['sɜːrdʒənz] [əd'hiːsɪv] ['plɑːstə(r)]['əʊvə(r)]

This	consists	merely	in	applying	a	small	piece	of	surgeon's	adhesive	plaster	over
这	由	仅仅	在	申请	一个	小的	片	的	外科医生的	粘合剂	石膏	超过

[ðə; ði] [kləʊzd] [lɪps] ,

the	closed	lips	,
这	关闭	嘴唇	,

这仅仅意味着在闭合的嘴唇上贴上一小块医用胶布。

['kiːpɪŋ] [ðem; ðəm] [kləʊzd] ['djʊərɪŋ][ɔːl][ðə; ði] ['aʊəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [naɪt] .

keeping	them	closed	during	all	the	hours	of	the	night	.
保持	他们	关闭	期间	全部	这	小时	的	这	夜晚	.

整夜都要把它们关上。

[ðə; ði] [kɔːt] - ['plɑːstə(r)][kæn; kən][biː; bi] [ə'plaɪd] ['leŋθwaɪz] ['əʊvə(r)][ðə; ði][lɪps] ; [ɔː(r)][ˌaɪ 'tiː][kæn; kən]

The	court	-	plaster	can	be	applied	lengthwise	over	the	lips	;	or	it	can
这	法庭	-	石膏	能	是	应用	纵向	超过	这	嘴唇	;	或者	它	能

[biː; bi]['peɪstɪd] [ə'krɒs] [ðə; ði][lɪps] ,

be	pasted	across	the	lips	,
是	粘贴	穿过	这	嘴唇	,

法庭用的石膏可以纵向贴在嘴唇上；也可以横向贴在嘴唇上。

['həʊldɪŋ] [ðem; ðəm] ['fɜːmli] [ɪn][ðə; ði] [kləʊzd] [pə'zɪʃ(ə)n] .

holding	them	firmly	in	the	closed	position	.
保持	他们	牢牢	在	这	关闭	位置	.

将它们牢牢地握在闭合位置。

['meni] [faɪnd][ðə; ði]['lætə(r)] ['meθəd] [ðə; ði][məʊst] ['præktɪkl] .

Many	find	the	latter	method	the	most	practical	.
许多	寻找	这	后者	方法	这	最多	实际的	.

许多人认为后一种方法最实用。

[ðə; ði][mɔː(r)] [freʃ] [eə(r)][juː; jʊ][kæn; kən][get][ɪn][jɔː(r); jə(r)][həʊm] , [jɔː(r); jə(r)] ['ɒfɪs] [ɔː(r)] [skuːl] [ɔː(r)]

The	more	fresh	air	you	can	get	in	your	home	,	your	office	or	school	or
这	更多的	新鲜的	空气	你	能	得到	在	你的	家	,	你的	办公室	或者	学校	或者

['wɜːkʃɒp] ,

workshop	,
车间	,

家中、办公室、学校或工作室里新鲜空气越多越好。

[ɔː(r)][weər'evə(r)][juː; jʊ] [meɪ] [hæv; həv][tuː; tə] [spend] [jɔː(r); jə(r)] [deɪ] [taɪm] — [ðə; ði]['betə(r)] [ɒf] [jʊl]

or	wherever	you	may	have	to	spend	your	day	time	—	the	better	off	you'll
或者	无论	你	可能	有	到	花费	你的	天	时间	—	这	更好的	离开	你会

[biː; bi] .

be	.
是	.

或者无论你白天要去哪里——情况都会好得多。

[-] [nəʊts] :

TRANSCRIBER'S	NOTES	:
转录员的	笔记	:

转录员注释：

['ɒbviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l]['erə(r)z][hæv; həv] [biːn] [kə'rektɪd] .

Obvious	**typographical**	**errors**	**have**	**been**	**corrected**	**.**
明显的	印刷	错误	有	到过	已更正	.

明显的拼写错误已更正。

['refərənsɪz] [ɑː(r); ə(r)] [meɪd] [ɪn][ðə; ði][tekst][tuː; tə] ['fəutəgræfs] , [ɔːl'ðəʊ] [nəʊ] ['fəutəgræfs] [ə'pɪə(r)] [ɪn][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l] .

References	**are**	**made**	**in**	**the**	**text**	**to**	**photographs**	**,**	**although**	**no**	**photographs**	**appear**	**in**	**the**	**original**	**.**
参考	是	制成	在	这	文本	到	照片	,	虽然	不	照片	出现	在	这	原来的	.

文中提到了照片，但原文中并没有出现照片。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神